



2

Träningsboken
Växa till
idrottare



VÄXA
TILL IDROTTARE

ISBN 978-952-5794-84-7

© 2018 Finlands Olympiska Komité rf

Bildkällorna listas på sidan 120.

Pärm bild: Suomen Lentopalloliiton arkisto
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 2

Namn _____

Skola _____

Klass _____

Idrottsförening(ar) _____

Gren(ar) _____



SPORTFOCUS

Ravitsemusvalmennus
Tmi Laura Manner



Innehållsförteckning

Välkommen du unga idrottare!	4
Idrottarens stig	5
Har du haft en tuff vecka?	6
Idrottarens omvärld	12
Fysisk prestationsförmåga och mångsidiga idrottsfärdigheter	14
Avsnitt 1: Biomekanik i praktiken	16
Övningar för idrottaren	18
Idrottarens hälsa	24
Avsnitt 1: Vila	24
Avsnitt 2: Idrottsskador och förebyggande av skador	26
Avsnitt 3: Första hjälpen	28
Avsnitt 4: Droger och idrott	29
Mentala färdigheter	30
Avsnitt 1: Medvetenhet och mål inom idrotten	34
Avsnitt 2: Stärka självkännedom	40
Avsnitt 3: Identifiera framgångar och träningsform	45
Avsnitt 4: Öva på att lära känna sig själv	50
Idrottarens kost	56
Avsnitt 1: Energibehov	58
Avsnitt 2: Energins och näringsämnenas uppgifter	64
Avsnitt 3: Skyddande näringsämnen	74
Avsnitt 4: Min matlagnings- och näringskunskap	79

Rent spel	84
Du kan också få lämna dopingtest	86
En idrottares dubbla karriärer	89
Avsnitt 1: Tips för träning av inlärnings- och vardagskunskaper	92
Källor	120

”Varje morgon är en ny möjlighet att lyckas. Därför försöker jag börja varje morgon med att inspirera mig själv genom att tänka på vilka utmaningar jag står inför och göra upp en plan över hur jag ska klara det som ligger framför”

– ANNI VUOHJOKI (1988),
TYNGDLYFTARE



Välkommen du unga idrottare!



Den fascinerande vägen mot att bli idrottare fortsätter. Hoppas du fick funktionella tips i den första träningsboken. Den här boken fortsätter uppmuntra dig på resan mot att bli idrottare.

När man idrottar utvecklas många slags färdigheter. Dessa färdigheter har man nytta av inom idrotten, i studierna och inom andra livsområden. Utöver mångsidig fysisk träning är det också viktigt att på olika sätt utveckla mentala och sociala färdigheter, och livshantering. Ju äldre du blir, desto viktigare blir tidsplanering och belastningshantering. Lär dig att själv ansvara för det. I den här boken får du verktygen till det.

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, idrottares kost, 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 stimulerande resa på din idrottsstig.

Idrottsliga hälsningar,
Träningsbokens författare och
idrottsakademiteamet vid Olympiska Kommittén

Syftet med idrottsakademiprogrammet är att främja en idrottande elevs utveckling till en målinriktad idrottare, utveckla färdigheter och kunskaper på olika delområden och 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 i grundskolan

	GRUNDLÄGGANDE MOTORISKA FÄRDIGHETER	FYSISKA EGENSKAPER	MENTALA FÄRDIGHETER	LIVSFÄRDIGHETER	TRÄNING
7. klass	Rörelseförmåga Balansförmåga Färdigheter i redskapshantering	Snabbhet Rörlighet Övrigt	Glädje och entusiasm Stark självkänsla Lär känna dig själv	Rent spel Livshantering Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Den friska idrottaren	
8. klass	Färdigheter i redskapshantering Balansförmåga Rörelseförmåga	Uthållighet Snabbhet Övrigt	Glädje och entusiasm Stark självkänsla Lär känna dig själv	Den friska idrottaren Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Livshantering Rent spel	
9. klass	Balansförmåga Rörelseförmåga Färdigheter i redskapshantering	Styrka Rörlighet Övrigt	Stark självkänsla Lär känna dig själv Glädje, entusiasm och passion	Den friska idrottaren Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Livshantering Rent spel	

Idrottarens stig

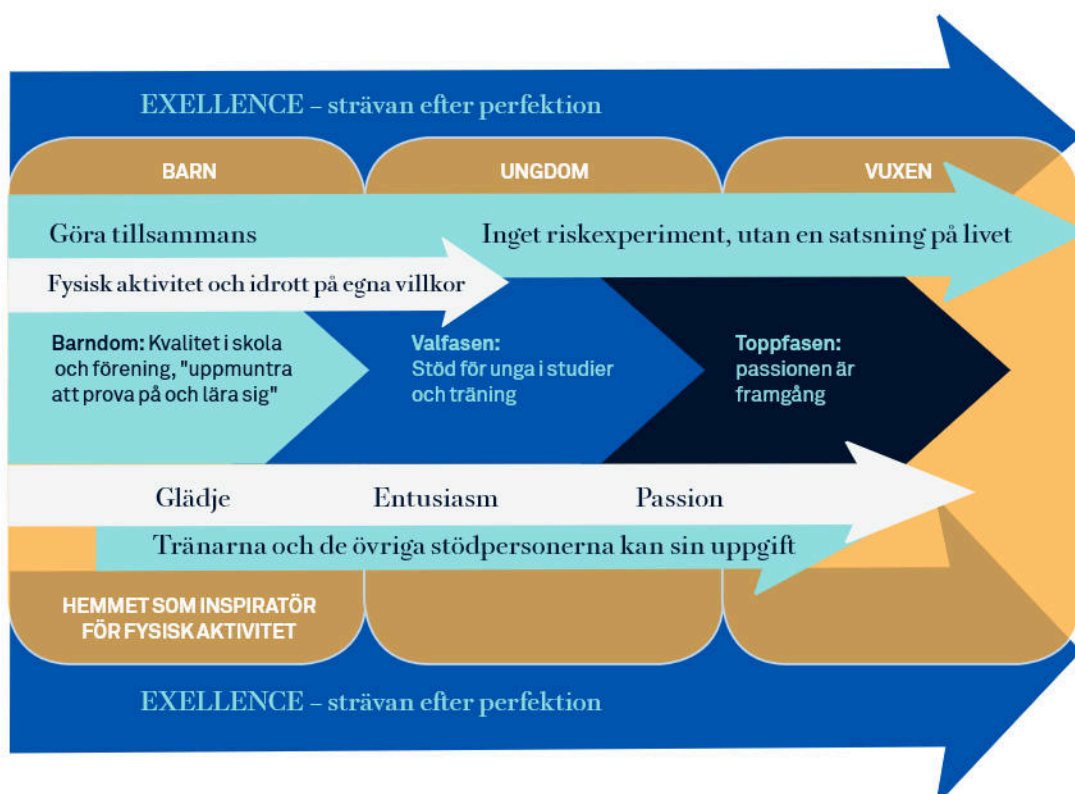
Du befinner dig på din idrottarstig och du kan med dina val påverka hur din väg kommer se ut. Termen idrottarens stig beskriver en idrottares individuella väg från barndomen till slutet av en idrottskarriär och den efterföljande tiden.

När man blickar tillbaka på barndomen ser man att det man företog sig och de val man gjorde var rätt. Allt detta påverkar ens framtid. Där du befinner dig nu kan du bäst göra dina val tillsammans med dina närstående. Lev i stunden och skapa dig en bra vardag och tillgodogör dig de kunskaper och färdigheter som livet ger. Framtiden kan vi planera, sätta upp mål för och se till att de förverkligas.

Vi uppmuntrar dig att sträva efter att lyckas både i skolan och inom idrotten. Båda är möjliga att uppnå med rätt uppdelning.

Idrottarens stig är, förutom ett sätt att beskriva din väg, även ett sätt att reflektera över frågor. Lösningar gällande det idrottsliga görs i valen om och 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 över och lösa frågor.

Trevlig resa mot drömmarna!





Har du haft en tuff vecka?

Du har kommit till livsskedet som idrottande högstadiellev. Du har säkert kommit igång med tidsplanering och har hittat tiden för lektioner, läxor, träningar, läger och tävlingar i din veckokalender. Men har du hunnit känna efter hur totalbelastningen under till exempel föregående vecka kändes? Träningarna kan vara fysiskt tuffa, men inte nödvändigtvis mentalt betungande. Å andra sidan kan proven i skolan skapa mental press utan att belasta fysiskt. Med totalbelastningen avses hur skolgången, idrottandet och det övriga livet belastar dig såväl fysiskt som mentalt.

Belastning och återhämtning – båda är viktiga

Belastning är normalt och en del av vardagen. Belastningen orsakar alltid någon form av obalans i människokroppen. Utgångspunkten är att det ska råda en balans mellan belastning och återhämtning, men bland annat inom idrotten kan man med fysisk träning rubba kroppens balans för att förbättra prestationsförmågan. Vid återhämtningen mellan träningarna strävar kroppen

efter att anpassa sig till den rubbade balansen. Om det finns tillräckligt med tid och byggstenar får anpassningsmekanismens effektiviserade aktivitet kroppen att återhämta sig till en nivå som överstiger den före träningen och därmed utvecklas den egenskap som du har fokuserat på vid träningen. Du kan även främja återhämtningen på olika sätt, till exempel med regelbunden livsrytm, tillräcklig vila och avkoppling, fullgod kost, återhämtande övningar och stretching, genom att dela upp träningen och en balanserad totalbelastning.

Kom ihåg hörnstenarna för utveckling

För att utvecklas inom idrotten krävs en balans mellan träning, kost och vila. Alla dessa byggstenar är lika viktiga. Om du äter dåligt eller inte vilar tillräckligt blir återhämtningen bristfällig och utvecklingen mattas av. För hög belastning och efterföljande trötthet kan även göra att du drabbas av sjukdom och idrottsskador. Sena kvällar och ansamlad sömnbrist har visat sig försämra uppfattning och koordinationsförmåga. Därför ökar

skaderisken om man tränar och tävlar när man är trött. Tänk på att kraven på vila och kost ökar i takt med ökad belastning på grund av ökad träningsfrekvens.

För stor belastning?

När du funderar noggrannare på veckan som gått kanske du upptäcker att du hade flera belastande saker samma dag. Kanske märker du att veckan innehöll många belastande dagar på rad. Tanken är att det ska finnas tid för återhämtning varje dag, och varje vecka ska även innehålla lättare dagar. Har du reserverat tid för återhämtning i din veckoplan? Genom att planera in aktiviteter på förhand kan du själv göra de kommande veckorna så balanserade som möjligt ur belastnings- och återhämtningsperspektiv. När du har en regelbunden livsrytm är det lättare att planera in återhämtning och avkoppling.

Du är din egen bästa mätare

Upplevelsen av belastning är alltid individuell. Vi rekommenderar att du lyssnar på kroppen eftersom det du känner förmedlar om belastningen från träning och det övriga livet och om återhämtningen är tillräcklig. Det är nyttigt att lära sig följa den egna belastningen först under dagen och sedan på veckonivå. Observera hur

Utvecklingens hörnstenar



Källa: Harri Hakkarainen

Ökad träningsmängd innebär inte nödvändigtvis utveckling, ifall idrottarens sömnmängd, -rytm och kostvanor inte motsvarar kraven från den ökade totalbelastningen.

belastad eller återhämtad du känner dig. Blir du lätt trött på träningen? Orkar du hänga med i undervisningen i skolan? Är du trött eller full av energi när du vaknar på morgonen? Din egen upplevelse är den viktigaste mätaren för belastning och återhämtning!

Visste du att unga idrottare rekommenderas **20–30 timmars**

fysisk aktivitet och idrott i veckan?



”Som bobollspelare är det viktigt att träna mångsidigt. Därför gör jag alltid upp en plan för kommande vecka i slutet av veckan för hur jag ska träna och lägga upp det övriga livet vid sidan av idrotten.”

– MIRA KOLEHMAINEN (1991), BOBOLL

Min vecka

Skriv och beskriv en vanlig vecka i tidsplaneringen. Ange till exempel tider för träning, fysisk aktivitet, sömn, mat och skolgång samt övrig fritid i tabellen. Du kan använda färger för att beskriva olika sysslor.

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG
24/00	☐	☐	☐
01	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐
	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐

VÄXA
TILL IDROTTARE

Är din livsrytm idrottscentrerad? Testa om du rör dig, tränar, äter och vilar enligt rekommendationerna. Registrera dig i den finskspråkiga tjänsten www.kasvaurheilijaksi.fi och fyll i under en vecka tidsplaneringskalendern i livsrytmtestet. Där får du individuellt anpassad feedback om din livsrytm.

Utvärdera på dagsnivå om dagen bestod av belastning, återhämtning eller något däremellan. Vilken färg dominerar?

● Återhämtning ● Däremellan ● Belastning

	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
24/00	☐	☐	☐	☐
01	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐
TOTALBELASTNING	☐	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐

En bra vecka för en idrottare

GRUPP- ELLER PARUPPGIFT:

Planera tillsammans EN BRA VECKA FÖR EN IDROTTARE i årskurs 7–9.

- + Vilka sysslor och aktiviteter ingår i en bra vecka?
- + Hur är veckan uppdelad till exempel i förhållande till belastning och återhämtning?
- + Med vilka adjektiv och ord skulle du beskriva en bra vecka för en idrottare? Hur ser en bra vecka ut?
Tänk på att det ska finnas tid för återhämtning.

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG
24/00	☐	☐	☐
01	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐
	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐

Planera in belastning, återhämtning eller något däremellan för varje dag. Vilken färg dominerar?

● Återhämtning
 ● Däremellan
 ● Belastning

	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
24/00	☐	☐	☐	☐
01	☐	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐
	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐	TOTALBELASTNING ☐



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. Alla dessa faktorer kallas för omvärld. Den unga idrottarens närmaste krets består oftast av familj, vänner och tränare. Du har också klasskompisar, föreningskamrater och lagkamrater. Du går i skolan, deltar i föreningens träningar, befinner dig på olika träningsplatser och tillhör ett grenförbund eller en idrottsakademi. Alla dessa har sin betydelse, men nära människorelationer är vanligtvis de allra viktigaste.

Föräldrarna brukar vara involverade i sitt barns idrottsintresse ända från början. De stöttar, kör och betalar – ser till att vardagen fungerar. När idrottsutövandet går vidare tar du själv mera ansvar för din vardag, och föräldrarnas roll ändras så småningom. Deras roll är dock fort-

sättningsvis viktig. Ofta är mamma eller pappa den person som har koll på hur stor den totala belastningen är för dig. Det är mycket viktigt att se till att belastningen per dag och vecka inte blir för stor. Om tecken på överbelastning visar sig är det bra att det finns en person som vågar ingripa.

När idrottande barn och unga får frågan varför det är roligt att idrotta, så svarar de oftast kompisarna. I ungdomsåldern ökar kompisarnas betydelse, även för unga idrottare. Ofta finns de bästa kompisarna just bland tränings- och lagkamraterna: vem annars kan bättre förstå att man ibland är trött, besviken över en tävlingsprestation eller att man upplever glädje av att ha lyckats lära sig något nytt. Med kompisgängets stöd kommer man över besvikelser och delar glädjen över framgångar!

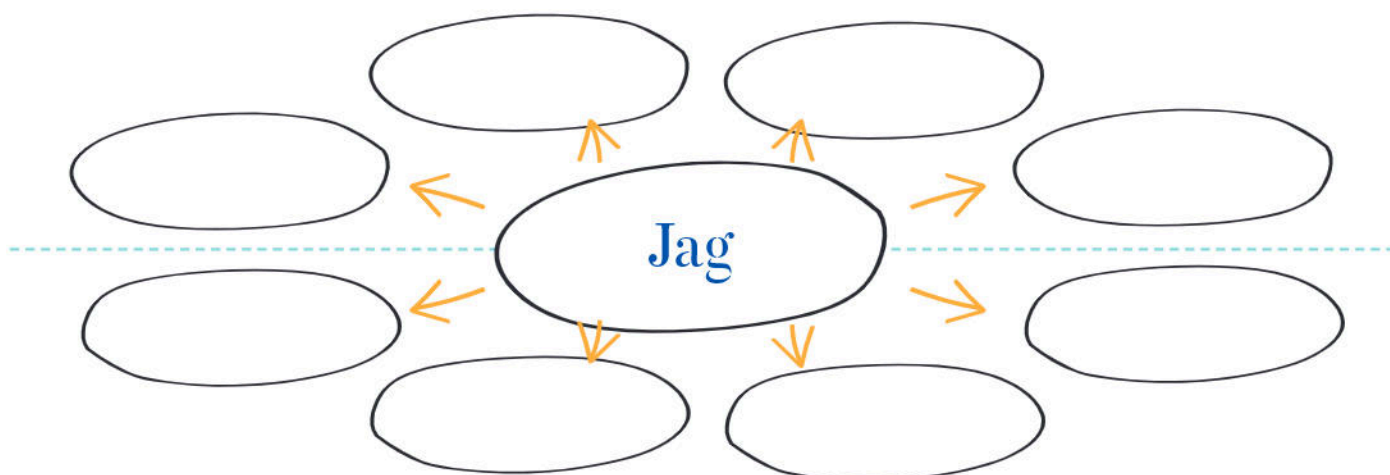
I takt med att träningarna och tävlingarna ökar och idrottsintresset blir mer målinriktat får du en närmare relation med tränaren. Du träffar tränaren allt

oftare och ni diskuterar förutom träningsupplägget även dina mål och drömmar i högre utsträckning. Du kanske får en ny personlig tränare och det tillkommer flera tränare i ditt tränarteam. Det betyder oftast att det tillkommer nya tillvägagångssätt och -modeller i träningen, och ibland tar det ett tag att vänja sig vid dem. Du har emellertid nytta av det som är nytt. Du kommer säkert att upptäcka att det ger dig nya möjligheter till att lära dig och utvecklas som idrottare.

Uppgift under lektionen

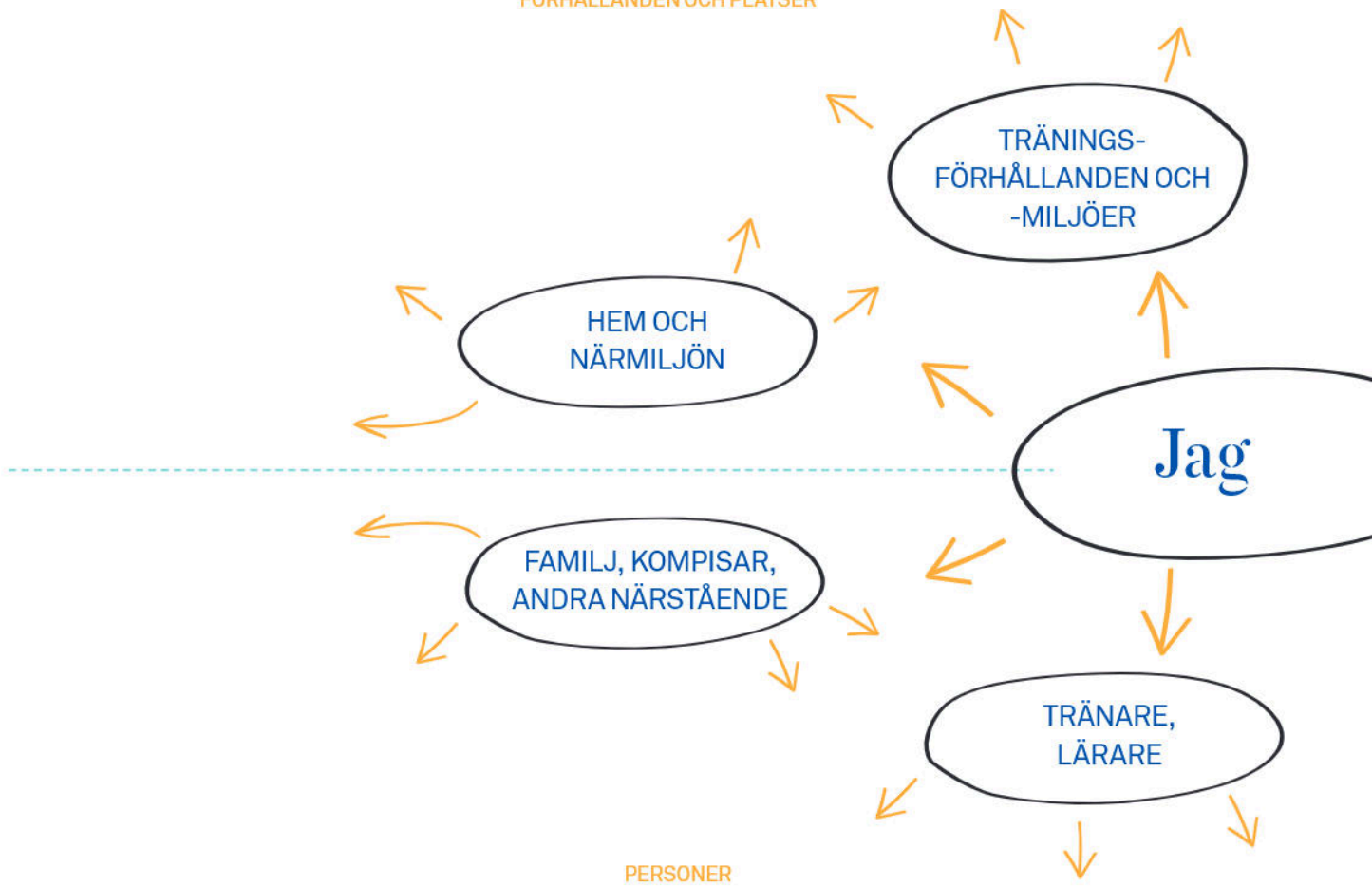
Fundera i par/grupp på en ung idrottarens vardag på en allmän nivå. Under vilka förhållanden och på vilka platser rör sig en ung idrottare dagligen? Vilka personer umgås en ung idrottare med dagligen?

FÖRHÅLLANDEN OCH PLATSER



PERSONER

FÖRHÅLLANDEN OCH PLATSER



Personlig hemuppgift

1. Fundera hemma tillsammans med din familj på din omvärld. Vad påverkar din dag i hemförhållandena och hur påverkar närstående personer (föräldrar, syskon, osv.) samt tränare och lärare dagligen ditt agerande och dina val? Rita och skriv ner dina iakttagelser i bilden ovan.
2. Fundera även på den omvärld som påverkar träningen och annan fysisk aktivitet som du utövar varje vecka. Vad i förhållandena påverkar dina aktiviteter varje vecka och hur? Vilken påverkan har människor i dessa förhållanden och platser på dina aktiviteter och val?

Med den gemensamma diskussionen som utgångspunkt ska du fundera på vad du själv kan påverka och notera 1 – 3 mål utifrån det:

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

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



Fysisk prestationsförmåga och mångsidiga idrottsfärdigheter

Den fysiska prestationsförmågan består av kraft, hastighet, uthållighet, rörlighet och skicklighet. Vi rekommenderar att du utvecklar egenskaperna mångsidigt oavsett vilken idrottsgren du ägnar dig åt. Rätt förhållande mellan vila och belastning är en förutsättning för att utvecklas inom idrott. Träningen ska vara så pass belastande att kroppens balans rubbas. Lika viktigt är det att ge kroppen möjlighet att återhämta sig efter träningen. Planering av veckoprogram för den egna träningen är en viktig del av förberedelserna.

God uthållighet är grunden för all träning. Uthållighet är viktigt vid förberedelser oavsett om din gren handlar om teknik, kraft eller hastighet. Genom att vara uthållig orkar du träna samt återhämtar dig snabbare och bättre efter träningen. Pulsen är en bra mätare för att uppskatta belastningen vid uthållighetsträning. Vilo-, max- och träningspuls är centrala pulsbegrepp. Vilopuls uttrycker hur många gånger hjärtat slår i vilotill-

stånd. Vilopuls är en individuell egenskap. Det säger inget om uthålligheten om du har högre eller lägre vilopuls än din kompis. Om din vilopuls däremot är lägre än för ett halvår sedan innebär det att du har utvecklat din uthållighet. Maxpulsen i sin tur är pulsnivån vid mycket hård ansträngning. Maxpuls kan utvärderas med formeln $220 - \text{ålder (i år)}$. Denna formel är dock allmängiltig och maxpuls kan avvika stort från formelns resultat på individuell nivå. Träningspuls är den pulsnivå som ska uppnås vid träning och bestäms utifrån målet med träningen. Träningspuls uttrycks oftast i procent av maxpuls. Pulsen kan mätas med pulsmätare. Pulsmätaren har en sändarenhet i form av ett pulsbälte som fästs runt bröstkorget. Pulsinformation skickas trådlöst till en mottagarenhet, oftast en armbandsklocka. Pulsmätaren är baserad på mätningar av hjärtats elektriska aktivitet och är en mycket tillförlitlig metod. Moderna enheter kan även mäta hjärtslag utifrån handleden. Dessa puls-

mätare har utvecklats enormt den senaste tiden och är nästan på samma nivå i tillförlitlighet som traditionella pulsmätare. Du kan även mäta din puls utan enhet genom att hålla pek- och långfinger på hals- eller handledsartären. Du får ett tillförlitligt resultat genom att räkna hur många gånger per minut ditt hjärta slår. Du kan även räkna hjärtslag i 15 sekunder och multiplicera talet med fyra.

Uppgift

MÄT DIN VILOPULS (ANTINGEN MED PULSMÄTARE ELLER GENOM ATT RÄKNA) VARJE MORGON I EN VECKA INNAN DU KLIVER UPP UR SÄNGEN. EN UPPFÖLJNING AV VILOPULSEN HJÄLPER DIG ATT UTVÄRDERA HUR PASS VÄL DU HAR ÅTERHÄMTAT DIG EFTER TRÄNINGEN.

I din ålder blir du starkare fastän du inte skulle ägna dig åt faktisk styrketräning. Med din idrottskarriär i åtanke är det dock bra om du lär dig grundteknikerna för styrketräning redan i ung ålder. Genom att behärska bra tekniker för styrketräning får du högre tränings-effekt och slipper onödiga skador. Grundövningar med skivstång är benbøj, bänkpress, frivändning och marklyft. I de här övningarna är det viktigare att lära sig teknikerna på rätt sätt med små vikter än att göra personbästa. Efter styrketräning behöver musklerna tid för återhämtning. Styrkan utvecklas inte på gymmet, utan efter träningen. När du satsar på att bli starkare är rätt slags kost och tillräcklig vila oerhört viktigt utöver den faktiska träningen. Vi rekommenderar att du återganska snart efter styrketräningen för att ge musklerna byggstenar. Vanlig finsk husmanskost räcker för att utvecklas. Det lönar sig inte att lägga pengar på kosttillskott. I styrketräning talar man om 48–72-timmarsregeln. Det innebär att det ska gå minst 48 timmar och högst 72 timmar mellan två på varandra följande styrketräningspass. I praktiken innebär det att du inte bör utöva styrketräning under två på varandra följande dagar och att det vore önskvärt med tre styrketräningspass i veckan. Styrketräning innebär inte nödvändigtvis att du behöver besöka gymmet eftersom diverse motionscirklar och övningar med kroppsvikt fungerar utmärkt som styrketräning i din ålder. Jämlik träning av de olika musklerna i kroppen är kvalitativ styrketräning.

Uppgift

PLANERA IN STYRKETRÄNINGSPASS I VECKOSCHEMAT. SE TILL ATT DU GÖR LIKA MÅNGA ÖVNINGAR FÖR ÖVER- OCH UNDERKROPP SOM BÅLEN.

Uppgift

GÅ IGENOM GRUNDLÄGGANDE TEKNIK BAKOM BENBÖJ, BÄNKPRESS, FRIVÄNDNINGAR OCH MARKLYFT MED DIN IDROTTSLÄRARE ELLER TRÄNARE. VILKA FEL I OVANNÄMNDNA ÖVNINGAR ÖKAR SKADERISKEN?

Hastigheten är kanske den som är svårast att utveckla. Hastigheten utvecklas bara när du gör snabba övningar. När man enbart fokuserar på hastighet gör man korta övningar på max. 6–10 sekunder. Det är även viktigt att ge 100 %. Hastigheten utvecklas bäst när du är utvilad, till exempel dagen efter en vilodag. Se även till att du får återhämtning medan du gör en enskild övning. När du gör övningar som utvecklar hastigheten måste du återhämta dig ordentligt före nästa övning. Den exakta tiden för återhämtning beror på flera olika saker, men generellt sett ska det gå minst tre minuter mellan hastighetsövningar. Du bör lägga till en till två övningar i veckan som utvecklar hastigheten. Hastighetsövningarna kan vara löpintervaller eller bollspel med snabba accelerationer.

Uppgift

PLANERA IN TVÅ HASTIGHETSÖVNINGAR UNDER TRÄNINGSVECKAN.

Ju bredare rörelserepertoar du har, desto längre kommer du i teknikträningen inom din egen gren. Rörelserepertoaren växer genom att du provar andra grenar utöver din egen. Ju mer mångsidigt du har övat på olika rörelser, desto större potential har du att lära dig tekniken inom din egen gren. Förutom att utveckla mångsidiga färdigheter håller du dig frisk, får bättre hållning och muskelbalans. Vi rekommenderar ett sådant träningsform som kompletterar din egen gren. Om du ägnar dig åt en gren som belastar kroppen ensidigt kan du skapa motvikt till det med träningskomplement. Till exempel om du främst enbart använder musklerna på framsidan av kroppen i din gren vore det bra om du tränade något där du betonar användningen av ryggmusklerna. Simmare eller gymnaster borde till exempel ro.

Uppgift

PROVA EN IDROTTSGREN ELLER MOTIONSFORM SOM DU ALDRIG HAR PROVAT UNDER KOMMANDE VECKA. DU KAN GÖRA DET PÅ DIN FRITID ELLER BE IDROTTSLÄRAREN OM HJÄLP.





AVSNITT 1

Biomekanik i praktiken

Balans är grunden till allt

Balans är något du har nytta av oavsett vad du ägnar dig åt för gren. När du vill uppnå god balans är kroppens tyngdpunkt och understödsyta viktiga. Kroppens tyngdpunkt är den inbillade punkten som all kroppsmassa koncentrerar sig till. När du står i grundposition är tyngdpunkten ungefär vid naveln. När du lyfter upp armarna höjs även kroppens tyngdpunkt. I vissa grenar använder man sig av redskap eller verktyg i övningen, till exempel en skivstång. Då är det ändamålsenligt att kontrollera den gemensamma tyngdpunkten mellan idrottare och redskap.

Uppgift:

BALANSERA TRÄNINGSBOKEN PÅ PEKFIGRET. BOKEN LIGGER STADIGT NÄR FINGRARNÄR STÖDER BOKENS TYNGDPUNKT.

Ett annat begrepp för balans förutom tyngdpunkten är understödsyta. Om du står med benen isär är understödsytan området mellan benen på golvet (mellan fötternas yttersta punkter). Om du däremot står på ett ben är understödsytan den del av golvet som foten vidrör.

Du håller balansen om tyngdpunkten är ovanför understödsytan (om man drar en rak linje från tyngdpunkten till jordens mittpunkt ska linjen träffa understödsytan). Så fort tyngdpunkten hamnar utanför understödsytan tappar du balansen. Man kan återställa tyngdpunkten på understödsytan med olika korrigeringsrörelser. Det är det gymnaster som balanserar på bommar gör. Ju lägre tyngdpunkt och större understödsyta, desto stabilare balans. Omvänt innebär det att ju högre tyngdpunkt och mindre understödsyta, desto svårare är det att hålla balansen.

Uppgift:

OLIKA IDROTTSGRENNAR HAR OLIKA MÅL GÄLLANDE BALANS. EN SUMOBROTTARE VILL STÅ SÅ STADIGT SOM MÖJLIGT MEDAN EN BADMINTONSPELARE STRÄVAR EFTER EN POSITION SOM GÖR DET LÄTT ATT RÖRA SIG ÅT ALLA HÅLL. MARKERA KROPPENS TYNGDPUNKTER OCH UNDERSTÖDSYTOR FÖR SUMOBROTTAREN OCH BADMINTONSPELAREN PÅ BILDERNA.

Om du vill röra dig åt det ena hållet ska du producera kraft i motsatt riktning

Inom idrotten är det viktigt att förstå principen med kraft och motkraft. Den tredje grundlagen inom mekanik säger, att om en kropp påverkas av en kraft från en annan kropp så måste kroppen påverka den andra kroppen med lika stor kraft men i motsatt riktning. När du hoppar uppåt trycker du jordklotet nedåt. Samtidigt trycker jordklotet dig uppåt med samma kraft som ditt hopp. Eftersom du är lättare än jordklotet kommer du upp i luften för att du hoppar.

Uppgift:

HOPPA JÄMFÖTA RAKT UPPÅT. FUNDERA PÅ VILKEN KRAFT BENEN PRODUCERAR OCH DESS MOTKRAFT. HOPPA SEDAN LÄNGDHOPP FRAMÅT UTAN ATT TA SATS. ÅT VILKET HÅLL PRODUCERADE DU KRAFT? RITA PÅ BILDEN VILKEN SORTS KRAFT SOM PÅVERKAR NÄR DU LANDAR I LÄNGDHOPP.

Uppgift:

INBILLA DIG ATT DU ÄR BACKHOPPARE OCH ÄR PÅ VÄG ATT FALLA FRAMÅT. AVGÖR ÅT VILKET HÅLL DU MÅSTE FÖRA HÄNDERNA FÖR ATT FÖRHINDRA ATT DU FALLER FRAMÅT. PROVA DIG FRAM GENOM ATT LUTA DIG NÅGOT FRAMÅT I STÅENDE POSITION. (TIPS: NÄR HÄNDERNA SNURRAR ÅT DET ENA HÅLLET SNURRAR KROPPEN ÅT DET ANDRA HÅLLET)





Övningar för att ta hand om kroppen

Varför är övningar för att ta hand om kroppen viktiga?

Syftet med övningar för att ta hand om kroppen är att stödja idrottarens målinriktade träning och övergripande välbefinnande. Utöver de faktiska övningarna ingår även små och större val och handlingssätt i vardagen som minskar helhetsbelastningen och lämnar kvar mer krafter till idrotten. Med övningar som tar hand om kroppen, och genom att tänka på kroppen i vardagen, kan du få positiva effekter på prestationer inom grenen, bättre återhämtning och ork samt förebygga belastnings- och idrottsskador.

Med övningarna utvecklar du kroppsmedvetenheten, dvs. kännedomen om kroppen och du lär dig vad som påverkar det egna välbefinnandet och den egna orken. Genom kroppskännedom kan du avgöra om du är piggt eller trött, vilka kroppsdelar som behöver extra uppmärksamhet gällande rörlighet eller vilka typer av övningar som ger kroppen återhämtning. Kroppskännedom är en förmåga som handlar om att observera sig själv och utifrån observationerna göra val som ger positiva effekter.

Övningarna i den här träningsboken fokuserar på återhämtning och avslappning samt övningar som kan utövas under skoldagen och hur du sitter ergonomiskt. Övningar som ger återhämtning och avslappning påverkar både kropp och knopp. Syftet är att effektivisera och snabba upp återhämtningen från såväl träning som vardagsbelastning, vilket gör att du orkar bättre i stort. Övningarna som ska göras under skoldagen främjar energinivån och koncentrationsförmågan samt minskar de negativa effekterna av att sitta och göra skoluppgifter.

Hur tillämpar jag övningarna?

Tanken med övningarna är att balansera den övriga träningen. Övningarna som tar hand om kroppen är lugna, koncentrerade, observerande och medvetna. Genom att fokusera på att observera och vara närvarande i stunden lär du dig tolka kroppens signaler och bättre identifiera vad kroppen behöver. Det viktiga är att du observerar hur rörelserna känns och hittar ett sätt att göra övningen så den passar dig. Du kan även ställa dig själv frågor som ger dig alternativ att anpassa övningen så att den passar dig bättre så du får mer ut av den. Till exempel om du kan slappna av mer i någon särskild kroppsdel, hur känslan

förändras om du gör rörelsen mindre eller hur muskelarbetet förändras om du andas i takt med rörelsen? Tänk på att ha en nyfiken inställning och acceptera observationerna, vare sig de känns bra eller inte, eftersom informationen som du får genom dem hjälper dig vidare på idrottstigen.

Övningarna handlar alltså inte om att prestera. Istället för att utvärdera rörelsernas yttre format, till exempel hur omfattande rörelsen är eller hur övningarna lyckas ska du känna efter hur rörelsen känns. Du kan utvärdera hur användbara övningarna är genom att fundera på om de känns bra för kroppen och om de påverkar dig positivt. Du kan till exempel känna dig mer medveten, i balans, starkare, lättare, mer avslappnad eller piggre..

Återhämtnings- och avslappningsövningar

Återhämtningen främjas av avslappning. För att du ska slappna av krävs att det lugnande parasympatiska nervsystemet aktiveras. För vårt välbefinnande och vår hälsas skull är det viktigt att vi aktiverar det parasympatiska nervsystemet flera gånger per dag. Det är särskilt viktigt när kropp och knopp ska återhämta sig från en fysisk eller mental ansträngning. Vi

kan själva påverka återhämtningen på flera olika sätt. Fundera på vilka sätt som passar dig. Är det att promenera i naturen, basta, bada isvak, göra avslappnande stretchövningar, få massage eller något annat? Det finns inte alltid tid för specifika övningar, men det finns säkert stunder i vardagen då du kan göra en liten lugnande återhämtningsövning. Det kan handla om ett par medvetna andetag i matkön, att slappna av i axlarna på busshållplatsen eller att medvetet ta steg som sträcker ut höftleden i några minuter. Djup och lugn andning är ett effektivt och snabbt sätt att aktivera det parasympatiska nervsystemet och återhämtningen. Följande övningar har samma lugnande och avslappnande effekt.

Viloställningar som främjar återhämtning

(ARBETSSÄTT: koppla av, känn efter, observera)

Viloställningar som främjar återhämtning hjälper dig att slappna av i hela kroppen, stretcha lätt och frigör muskelspänningar. Genom att göra en övning innan du lägger dig kommer du ner i varv. Det kan hjälpa dig att somna och ge bättre sömn-

kvalitet. Du kan även göra en rörelse som miniåterhämtning under en hektisk dag. Övningen kan göras i sin helhet som aktiv återhämtning under en vilodag.

Tanken är att ställningarna ska vara enkla och kännas bra i kroppen för att det lugnande nervsystemet ska kunna verka. Du kan känna en liten sträckning, men om uppmärksamheten går till att känna sträckningen, du inte andas fritt eller kroppen spänner sig och motsätter sig avslappning är det ett tecken på att slappna efter så det känns bättre. Genom att ha en snäll inställning mot dig själv, lyssna på kroppen och känna efter hur rörelsen känns leds du i rätt riktning och kan vila i övningen. Du kan även skapa en lugn och trivsamt plats där du utför övningen. Med en varm filt och kuddar, och genom att dämpa belysningen, kan du hjälpa kropp och knopp att slappna av.

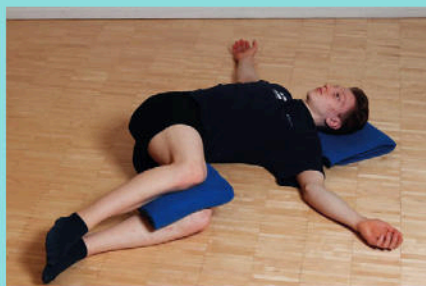
I viloställningarna övar vi på att vara stilla och medvetet närvarande i stunden. Varje ställning varar i flera minuter och därför är det viktigt att ställningen inte känns för mycket i början. Du kan känna behov av att röra på dig och släppa ställningen. Här övar vi på att känna igen vad känslan beror på. Är det vårt sätt att reagera på att stå eller sitta still? Försvinner eller planas känslan ut om vi låter den vara och tar in den? Om känslan är smärta

”Höjdpunkten efter en tuff träningsdag är återhämtningssimning som får kropp och knopp att koppla av.”

– JOUKI TIKKANEN (1995),
RYTMISK GYMNAST

som inte försvinner eller blir starkare kan du behöva byta till en bekvämare ställning. I viloställningen kan du upptäcka många tankar och känslor. Du behöver inte bli skräm av dem eller utvärdera dem. De kanske är uppdelade. Du kan uppmärksamma dem utan att fastna i dem. Du kan till exempel tänka att de är som moln på himlen som kommer och glider bort med vinden. Det är lättare att vara närvarande och slappna av genom att andas. Genom att observera hur andningen naturligt går i vågor i kroppen kan du återgå till den stund som är nu.

1. VRIDA RYGGGRADEN



SYFTE: Få kropp och knopp att slappna av genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Slappna av i muskler som vrider och sträcker ur bröstryggen.

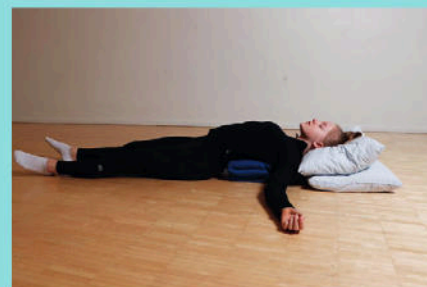
UPPBYGGNAD: Ligg på sidan med benen böjda på kuddar eller med en kudde mellan knäna. Öppna bröstkorgen mot taket. Du kan lägga händerna på sidorna i T-ställning. Du kan stötta upp den bakre axeln och handen med kuddar. Ibland kan du stötta upp huvudet något för att förlänga och slappna av i nacken.

GENOMFÖRANDE: Hitta lämplig ställning i lugn och ro och placera ut de stöd som behövs (till exempel av kuddar, filtar och handdukar), så att alla leder har stöd och du kan slappna av och låta tyngdlagen göra sitt jobb. Stanna kvar i den här ställningen i 3–5 minuter. Den viktigaste fasen är när du ska ta dig upp ur ställningen. Gör det långsamt och försök använda så lite muskler som möjligt genom att ”smälta ihop” med golvet på rygg, känna efter hur rörelsen känns och låta kroppen återgå till mittpositionen.

OBSERVERA:

Hur känns kroppen mot underlaget? Kan kroppen ligga tyngre mot stöden och underlaget vid utandning? Kan jag slappna av i axlarna?

2. BAKÅTSTRETCH FÖR ÖVRE DELEN AV RYGGEN



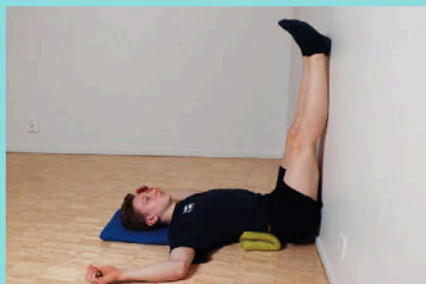
SYFTE: Slappna av i kropp och knopp genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Slappna av i axlar och öppna upp bröstkorgen.

UPPBYGGNAD: Placera ut två stöd bredvid varandra. Det högre stödet placeras under huvudet och det lägre under bröstkorgen, i höjd med skulderbladen. Lämna plats mellan stöden så skuldror och axlar kan sänka ned sig mot golvet. Placera en högre upphöjning under huvudet för att nacken ska förlängas och slappna av. Lagg dig på stöden från sidoliggande ställning.

GENOMFÖRANDE: Hitta lämplig ställning i lugn och ro och placera ut de stöd som behövs (till exempel av kuddar, filter och handdukar), så att alla leder har stöd och du kan slappna av och låta tyngdlagen göra sitt jobb. Stanna kvar i den här ställningen i 3–5 minuter. Den viktigaste fasen är när du ska ta dig upp ur ställningen. Gör det långsamt och försök använda så lite muskler som möjligt genom att ”smälta ihop” med golvet på rygg, känna efter hur rörelsen känns och låta kroppen återgå till mittpositionen.

OBSERVERA: TKänns inandningen under bröstbenet? Kan kroppen ligga tyngre mot stöden och underlaget vid utandning? Kan jag slappna av i axlar och nacke?

3. BENEN MOT VÄGG



SYFTE: Slappna av i kropp och knopp genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Avslappning för ländrygg och ben genom att effektivisera blodcirkulationen i venerna.

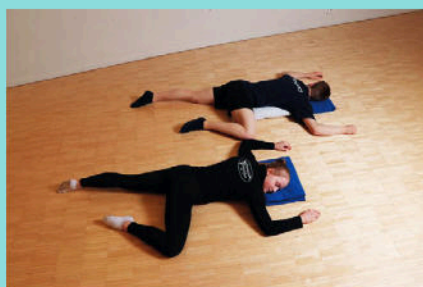
UPPBYGGNAD: Placera stödet (en kudde) en bit ifrån väggen. Lagg dig på stöden från sidoliggande ställning med höften mot väggen och med ryggen mot stödet. Stödet sitter vid ländryggen och nedre delen av höften hamnar mellan väggen och stödet. Sträck upp benen mot väggen. Du kan placera en liten upphöjning under huvudet (en vikt handduk) för att förlänga och slappna av i nacken.

GENOMFÖRANDE: Hitta lämplig ställning i lugn och ro och placera ut de stöd som behövs (till exempel av kuddar, filter och handdukar), så att alla leder har stöd och du kan slappna av och låta tyngdlagen göra sitt jobb. Stanna kvar i den här ställningen i 3–5 minuter. Den viktigaste fasen är när du ska ta dig upp ur ställningen. Gör det långsamt och försök använda så lite muskler som möjligt genom att trycka ifrån med benen mot väggen och ligga kvar på rygg på golvet. Känn efter

hur rörelsen känns och låt ryggen återgå till mittpositionen. Sedan kan du om du vill gunga höften fram och tillbaka för att skapa en liten rörelse i ländryggen. Du kan även dra upp knäna mot magen och hålla i fötterna med händerna medan du gungar avslappnat i sidled.

OBSERVERA: Hur känns kroppen mot underlaget? Kan ländryggen vila mot upphöjningen? Pirrar det i benen? Kan kroppen ligga tyngre mot stöden och underlaget vid utandning? Kan jag slappna av i skuldror, axlar och nacke?

4. VILOSTÄLLNING PÅ MAGE



SYFTE: Slappna av i kropp och knopp genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Avslappning för mage och höft samt kroppens baksida, särskilt rygg, axlar och nacke.

UPPBYGGNAD: Den här ställningen kan du prova utan stöd genom att lägga dig på mage, dra upp ena benet vid låret och knät på sidan. Hitta en enkel och avslappnad ställning för händerna. Känn efter åt vilket håll du vill vrida huvudet. Du kan även placera en stor kudde under höften och magen för att kunna slappna av i ryggen. Vid behov kan du placera en upphöjning (vikt handduk) under huvudet, så att nacken och huvudet inte hänger fritt. Du väljer den höjd där nacken är avslappnad.

GENOMFÖRANDE: Hitta en lämplig ställning i lugn och ro och placera ut de stöd som behövs så att alla leder har stöd och du kan slappna av och låta tyngdlagen göra sitt jobb. Stanna kvar i den här ställningen i 3–5 minuter. Den viktigaste fasen är när du ska ta dig upp ur ställningen. Lagg dig långsamt på mage och sträck ut det böjda benet genom att använda så lite muskler som möjligt. Känn efter hur rörelsen känns och låt rygg och höft återgå till mittpositionen. Du kan även gunga höften från sida till sida. Eller så kan du ligga på sidan eller rygg.

OBSERVERA: Hur känns kroppen mot underlaget? Kan kroppen ligga tyngre mot stöden och underlaget vid utandning? Hur känns inandningen i mage och rygg? Kan jag slappna av i skuldror, nacke och haka?

5. VILOSTÄLLNINGEN ”DEN TOMMA DRÄKTEN”



SYFTE: Slappna av i kropp och knopp genom att aktivera det parasympatiska nervsystemet. Den här ställningen är en viloställning (Constructive Rest Position) som används i Ideokinesis-metoden där ryggraden ska hitta sin naturliga position och låta kringliggande muskler slappna av.

ANVISNINGAR: Hitta en position där knäleden ligger mot en stol och du kan slappna av och låta tyngdlagen göra sitt jobb. Ett annat alternativ är att ha fötterna i golvet och stötta ihop lår och knän med ett bälte för att slappna av i fötter och höfter. Prova även handpositionerna på båda bilderna och välj den som passar dig bäst. Du kan ligga kvar i 10–15 minuter, men även fem minuter räcker. Den viktigaste fasen är när du långsamt ska lägga dig på sidan eller rygg. Försök att använda så lite muskler som möjligt. Känn efter hur ställningen känns.

ARBETSSÄTT: Mot fantasibilder. Du kan föreställa dig att du är en dräkt som ligger hopvikt på golvet och byxbenen på en stol.

OBSERVERA: Kan jag bara släppa taget utan att kroppen håller upp mig?

Ta hand om kroppen under skoldagen

Hur reagerar kroppen på att sitta?

Har du tänkt på att det blir obekvämt att sitta oavbrutet? Blir du kanske trött, stel i ländryggen eller spänner du axlarna när du sitter och jobbar? Att sitta är en av de mest ansträngande ställningarna för ryggen. Förutom att det anstränger stödsystemet hindrar även oergonomiska ställningar oss från att andas fritt och hjärnan från att få syre. Det ökar känslan av trötthet och bidrar till koncentrations- och inlärningssvårigheter.

När det är som värst belastar sittandet dig på ett sätt som gör att du orkar mindre såväl inom idrotten som med skoluppgifterna. Lista nedan dina egna upplevelser av hur du påverkas av att sitta länge.

HUR DET KÄNNES I KROPPEN NÄR JAG HAR SITTIT

Bättre sittställningar och alternativ

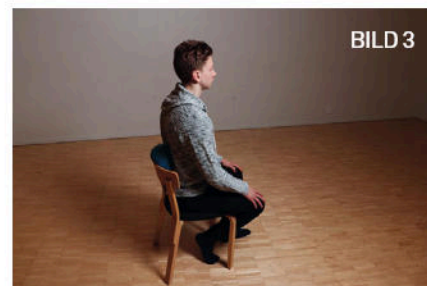
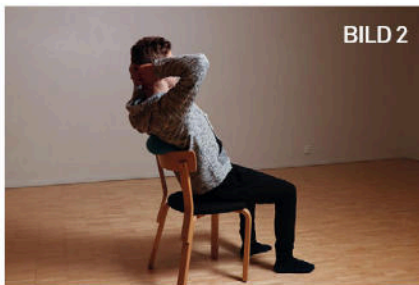
Eftersom man sitter mycket under skoldagen är det viktigt att ta hänsyn till olika alternativ. Det viktigaste för att minska belastningen är att försöka röra på sig så ofta som möjligt och byta sittställning. Att stå upp och arbeta är ett bra alternativ till att sitta. Om du skriver eller läser när du jobbar kan du vid behov lyfta upp stolen som underlägg på skrivbordet.

Sättet du sitter på spelar roll

Det är bra att få kontroll över grundläggande sittergonomi. När du sitter eller står belastas ryggen minst av mittpositionen. När man sitter på sittknölna har höften en bra mittposition. Då bevarar även ryggraden sin normala krökning. I mittpositionen kan du sitta relativt avslappnat. När benstrukturerna stöder sittpositionen slipper vi jobba med musklerna i onödan. Genom att placera en boll mellan ryggen och ryggstödet får du stöd för ryggen, då musklerna blir mer avslappnade och du inte tappar hållningen så snabbt (bild 1). Du kan variera bollens position för att hitta den position som stöder ryggen bäst. Om du har ett högre ryggstöd kan du prova att sätta bollen vid ländryggen eller bakom höften för att förhindra att höften tippas bakåt. Prova även hur platt eller uppblåst bollen ska vara.



Vinkeln mellan kroppen och låren (höftvinkeln) ska helst vara upp till 140 grader för att höften inte ska tippa bakåt. Det gör att diskarna inte utsätts lika lätt för tryck och höftböjaren inte är i förkortat läge. Det går sällan när man sitter på en vanlig stol. Vinkeln kan dock förstoras genom att sitta på stolens framkant, sitta rak i ryggen och luta sig bakåt mot ryggstödet utan att bäckenet tippas (bild 2). Vinkeln kan utökas genom att sitta på stolens framkant och sätta ena foten under stolen (bild 3).



Hur ofta går du ner på huk per dag?

Under en dag sätter du dig ner och ställer dig upp flera gånger. Vilka muskler du använder och hur du reser dig upp är viktigt, eftersom det blir ett bestående rörelsemönster när du upprepar det ofta och regelbundet. När du reser dig upp från sittande ställning gör du en benböj och när du gör det rätt skonar du ryggen från felaktig belastning och sätter igång blodcirkulationen i höfter och ben som motvikt till att sitta.

När du reser dig upp ur en stol lyfter du först upp benen under skrivbordet till sidan av stolen. Sett framifrån är låren, knäna och fötterna i samma linje. Fötterna är parallellt eller så är den andra foten längre bak (bild 4).



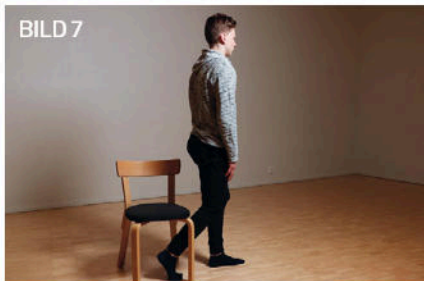
Börja resa dig upp genom att lägga vikten på fötterna och luta dig från höftleden så att du bevarar ryggradens mittposition (bild 5). Du reser dig upp med sätes- och benmusklerna (bild 6). Sträck ut höftleden när du reser dig upp. Försök vara avslappnad i rygg och nacke. Sätt dig på samma sätt i omvänd ordning. Du kan prova om du förblir avslappnad i rygg och nacke när du reser dig upp genom att sätta handryggen mot bäckenet och den andra handen mot nacken.

Kontrollera om du behåller ställningen i ländrygg och nacke eller känner du att de blir kortare, mer böjda eller spända när du reser dig upp?

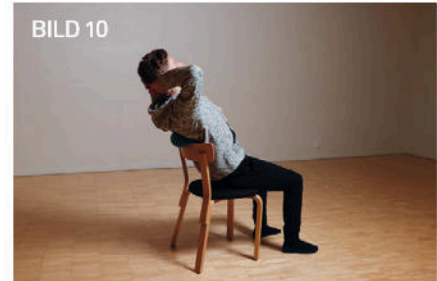
Hur kan du ändra sättet du reser dig upp och sätter dig ner på en stol?



En sittande ställning kan lätt göra höftböjarna stela. Att sträcka ut låret när man sitter ner är lätt att utföra genom att sitta på sidan av stolen och föra foten bakåt i utfallsstegsposition. Du kan även göra det till en stretchövning genom att föra benet tillräckligt långt bakåt och spänna sätesmuskeln som ska stretchas ut (bild 8).



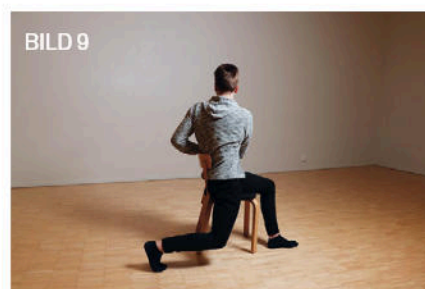
När du öppnar upp bröstkorgen genom att luta dig bakåt mot en boll (bild 10) frigör och fördjupar du andningen. Föreställ dig att du förlänger ryggen bakåt och håll i huvudet med händerna medan du förlänger nacken försiktigt. Dessa små val kan ha positiv inverkan på skoldagen och dagens träning.



Ta hand om kroppen och bli pig-gare på lektionerna och under skoldagen

Du kan dela upp sittandet på lektionerna med några enkla stretchövningar medan du sitter på stolen eller motrörelser till sittande ställning. Sittande ställning belastar framför allt ryggkotor och diskar och gör ryggens stödmuskler passiva. Dessutom är det bra att undvika statiska sittande ställningar. Bara 20 minuters sammanhängande sittande inaktiverar de djupa ryggmuskelnerna. En liten rörelse när du sitter ner, till exempel att gunga höften fram och tillbaka, aktiverar stödmusklerna, minskar trötthetskänslan i ryggen och gör det tryggare att komma igång efter långa sammanhängande sittperioder. Det är mycket viktigt på träningsresor där du kan behöva göra en utmanande prestation direkt efter en resa. Vi rekommenderar även att du använder en platt boll eller hoprullad handduk som ryggstöd på resor.

Du kan göra lårstretchingen mer effektiv genom att vrida överkroppen i motsatt riktning (bild 9). Det ger en bra vridning i bröstryggen. Här är det viktigt att behålla höften i mittposition. Sittknölna ska med andra ord vara mot stolen.



Om ryggen eller axlarna blir rundade när du sitter ner blir andningen lätt ytlig. Det försvagar den primära andningsmuskeln diafragmans funktion, vilket leder till försämrat syreupptag och lägre energinivå. Pausrörelser som sträcker ut bröstryggen och bröstkorgen samt nacken är viktiga.

Mina övningar för att ta hand om kroppen och egna observationer av dess effekter

Följande uppgifter kan du använda som stöd för övningarna för att upptäcka hur övningarna påverkar och vilka typer av övningar som passar dig.

Du kan till exempel observera hur minipauserna under skoldagen påverkar din energinivå, hur övningarna du gör innan du lägger dig påverkar sömnen eller om du får mer användning av korta andningsstunder mitt i vardagen eller längre övningar i en lugn omgivning. Gör olika typer av övningar dagligen under en vecka. Anteckna dem i tabellen nedan och studera om något förändras.

Observationsuppgift

Skriv den övning eller de rörelser du har gjort i den första kolumnen i tabellen och hur lång tid det tog i den andra tabellen samt i vilket sammanhang eller i vilken miljö du gjorde övningen. I den tredje kolumnen skriver du hur du kände dig före övningen och i den fjärde hur du kände dig efter övningen. I den femte kolumnen kan du anteckna tankar eller upplevelser kring effekter som övningen gav senare. Denna kolumn ska du fylla i senare samma dag eller nästa dag.

Reflektionsuppgift

Studera upplevelserna av de effekter som du har antecknat kring övningarna du har gjort. Vad väcker de för tankar i dig?

VILL DU ATT EFFEKTERNA DU HAR UPPLEVT SKA VARA PERMANENTA?

VILKEN AV EFFEKTERNA ÄR VIKTIGAST FÖR DIG JUST NU?

VILKEN HANDLING FRÄMJAR DEN HÄR EFFEKTEN OCH ÄR SÅ LITEN ATT DU KAN GÖRA DEN REDAN IDAG?

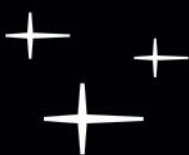
VAR OCH HUR UTFÖR DU DEN HÄR HANDLINGEN FÖR DITT EGET VÄLBEFINNANDE IDAG?

ÖVNING ELLER RÖRELSE	MILJÖ OCH VARAKTIGHET	KÄNSLOR FÖRE ÖVNINGEN	KÄNSLOR EFTER ÖVNINGEN	ANDRA EFFEKTER

AVSNITT 1

Vila

Idrottarens hälsa



Tänk på att sova tillräckligt!

Du som idrottar ska tänka mer än vanliga ungdomar på att sova tillräckligt mycket och tillräckligt bra. Sömnen är en oumbärlig och central del av ditt liv som ung idrottare. Träningarna och skolgången belastar kroppen såväl fysiskt som mentalt. Som motvikt till belastningen behöver du återhämtande faktorer varav sömnen och kosten är de viktigaste. Du kan förstöra en utmärkt träning med dålig sömn. Otillräcklig nattsömn leder till trötthet på dagen, sänker energinivåerna och försämrar koncentrationsförmågan. Du orkar inte lika bra i skolan och inläringen är krångligare. Sömnbrist försvagar perceptionen och koordinationssförmågan samt reaktionshastigheten. Därför ökar skaderisken markant om du tränar eller tävlar när du är trött. Att sitta uppe och sova för lite försämrar även kroppens immunförsvar, vilket gör att du lättare blir sjuk. Du som ung idrottare ska sova mer än åtta timmar per dygn. Dessutom är det viktigt att hitta lämpliga stunder att vila under dagen även under tiden du är vaken.

En regelbunden sömnrytm är viktig för den unga idrottaren

Utöver tillräcklig sömn ska du sträva efter en så regelbunden sömnrytm som möjligt. Kroppen har en inre klocka som bland annat reglerar utsöndringen av hormoner under olika tider på dygnet. Flera anabola, dvs. uppbyggande, hormoner som testosteron och tillväxthormon utsöndras som mest vid djupsömn på småtimmarna. Dessa hormoner behövs bland annat för att utveckla prestationsförmågan och reparera vävnadsskador från träningarna. Om sömnrytmen är oregelbunden och du inte kommer in i djupsömn i tid störs den inre klockan och hormonutsöndringen, och utvecklingen och återhämtningen är inte optimal. Bara två till tre dygns oregelbunden sömn försämrar kroppens immunförsvar, nervsystemets funktioner och hormonutsöndringen, så det är viktigt att ha en regelbunden sömnrytm även på helgerna. Sena träningstider och tävlingsresor som drar ut på tiden kan försvåra jakten på en regelbunden sömnrytm. Sträva dock för egen del efter att hålla sömnrytmen så regelbunden som möjligt.

Många faktorer inverkar på sömnkvaliteten

Många saker kan påverka sömnkvaliteten. Användningen av smarta enheter med ljusa skärmar ända tills man lägger sig gör ofta att man lägger sig senare och sover mindre. Dessutom minskar det blåaktiga skenet från skärmen insomningshormonet melatonin som utsöndras i hjärnan och gör att det är svårare att somna. Andelen blått sken kan minskas i inställningarna på flera telefoner. Försök varva ner med kvällssysslor utan skärmtid sista timmen innan du ska lägga dig. Högeffektiv träning på kvällen gör det också svårare att sova och påverkar sömnkvaliteten. Effekterna av kvällsträning på sömnen är individuella. För vissa passar träningstider på kvällstid bättre än för andra. När totalbelastningen ökar höjs även kroppens nivåer av stresshormoner och risken är stor att man utvecklar sömnsvårigheter. För hög totalbelastning i förhållande till återhämtning kan orsaka insomningssvårigheter eller leda till att man vaknar till på natten. Att hålla koll på andelen sömn och dess kvalitet är en viktig del av uppföljningen av idrot-

tarens totalbelastning. Det är viktigt att reagera på förändringar i mängden sömn och dess kvalitet så tidigt som möjligt för att kontrollera att totalbelastningen förblir balanserad.

Uppgift:

Leta upp filtret för blått ljus i telefonen. Skriv upp två fördelar och två nackdelar med att använda filtret. Diskutera med dina kompisar om filtrets inverkan på telefonens funktioner.

FILTRET FÖR BLÅTT LJUS ÄR BRA EFTERSOM

1.

2.

JAG VILL INTE ANVÄNDA FILTRET FÖR BLÅTT LJUS FÖR ATT

1.

2.

VIDEOLÄNK

Smart Moves – uni

<http://bit.ly/urheilijanuni>

- + Sov över åtta timmar per dygn
- + Regelbunden sömnrytm garanterar optimal utveckling
- + Undvik skärmtid en timme innan lägger dig
- + Avvikande insomnings-svårigheter eller att du vaknar mitt i natten kan vara tecken på överansträngning
- + Håll koll på mängden sömn och dess kvalitet, och reagera på förändringar!



”Jag unnar mig själv mycket sömn varje natt.”

– JOUKI TIKKANEN (1995), RYTMISK GYMNAST



Idrottsskador och förebyggande av skador

Plötsliga skador

I Finland sker över 400 000 idrottsskador per år. Risken för akuta olyckor är störst i snabba kontaktgrenar. De vanligaste skadetyperna är stukningar, sträckningar och krosskador. Orsaken till dessa är ofta att man ramlar, snubblar eller krockar. Det är oftast vristen, knät eller ryggen som skadas. Skillnaderna på skador mellan de olika grenarna varierar stort, till exempel inom basket och volleyboll betonas antalet fingerskador. Majoriteten av idrottsskadorna är lindriga, men när traumaenergin är tillräckligt stor, till exempel på grund av hög hastighet eller fall från höga höjder ökar risken för allvarligare skador, som frakturer.

Visste du att dåliga utförandetekniker och ensidig träning exponerar dig för belastningsskador?

Belastningsskador

Förutom plötsliga idrottsskador uppträder även belastningsskador som utvecklas i sakta mak hos unga idrottare. Olika grenar har sina typiska skador beroende på övningens karaktär och grenens krav. Till exempel träning där man ofta böjer ryggen bakåt, till exempel i många gymnastikgrenar, exponerar för belastningsskador i ryggen. På samma sätt är grenar där man byter riktning snabbt, till exempel bollsporter i lag, grenar där man riskerar belastningsskador i de nedre extremiteterna. Ensidig träning med mycket upprepning exponerar för belastningsskador, särskilt om tekniken i utförandet är dålig. Unga idrottare som växer snabbt är extra exponerade för att utveckla belastningsskador. Vid snabb tillväxt är det viktigt att tänka extra på mångsidig träning och de rätta teknikerna. Belastningsskador är godartade besvär, men kan kräva att du ändrar träningsätt under lång tid för att de ska läka. Om knä- eller ankelskador hindrar dig från att springa eller spela kan du ändå träna bål- och armmuskler. En snabb reaktion när symtomen börjar brukar förkorta tillfrisknandet.

Uppgift 1:

Sök på nätet vilka som är de vanligaste skadetyperna inom din gren.

DE TRE VANLIGASTE SKADORNA INOM MIN GREN:

- 1.
- 2.
- 3.

Uppgift 2:

Intervjua din tränare om vilka som är de tre vanligaste skadorna inom din gren bland unga idrottare i din förening under det gångna året. Fundera tillsammans med din tränare vad detta beror på.

DE TRE VANLIGASTE SKADORNA INOM MIN IDROTTSFÖRENING:

1.

2.

3.

Du kan själv förebygga uppkomsten av idrottsskador

En stor del av idrottsskadorna kan förebyggas. Planering av träningen har stor inverkan på förebyggande av skador. Genom att värma upp ordentligt i början av träningen förbereder du muskler och nervsystem för högre belastning. Dåliga utförandetekniker och ensidig träning gör att du exponeras för uppkomsten av belastningsskador. Det är viktigt att du som idrottare är medveten om riskfaktorer som påverkar din träning. Idrotten är förenad med riskfaktorer som beror på

såväl dig själv som träningsformen och omständigheterna. Till exempel idrottarens fysiska kondition och förmåga måste stå i rätt proportion till träningens krav. För tuffa eller svåra övningar exponerar alltså för idrottsskador. Om du tränar när du är trött försämras din koordination förmåga och du blir därför exponerad för uppkomsten av skador. Bland yttre riskfaktorer är det viktigt att ta hänsyn till rätt slags skyddsutrustning, skor och till exempel valet av träningsunderlag.

Uppgift

Lista tre riskfaktorer som förebygger idrottsskador och som du själv kan påverka i din egen träning.

1.

2.

3.

”Mångsidig träning är det effektivaste sättet att förebygga skador. Det håller idrottaren i balans och gör träningen rolig.”

– JENNA LAUKKANEN (1995), SIMMARE



Första hjälpen

Ibland blir man skadad trots att man jobbar förebyggande. Det är viktigt att snabbt få första hjälpen vid skador. Läkningsen brukar gå snabbare ju snabbare man fått första hjälpen. Första hjälpen för idrottsskador genomförs i enlighet med följande föreskrifter:

KOMPRESSION

Håll hårt tryck på det skadade området. Du kan börja med att trycka för hand och sedan linda ett stadigt elastiskt bandage runt det skadade området. Målet är att minimera blödningen och därmed förhindra svullnad på det skadade området.

HÖGLÄGE

Lyft upp den skadade kroppsdelens ovanför hjärtat. Målet är att minska blodcirkulationen och därmed svullnaden i det skadade området.

KYLA

Linda en kypåse eller ispåse kring det skadade området med bibehållet tryck. För att förhindra köldskador ska du inte placera något kallt direkt på huden, utan sätt gasväv eller ett tunt tyg mellan huden och det kalla. Håll det skadade området kallt i 20 minuter. Kylan drar samman blodkärlen i det skadade området, minskar blödningen och förebygger svullnad.

Fortsätt samma behandling hemma flera gånger om dagen i två till tre dagar. Vid behov kan du ta värktabletter. Undvik att belasta den skadade kroppsdelens i tre till fem dagar beroende på skadans allvarlighetsgrad. Om du har ont eller är svullen, du inte kan stöda på foten eller smärtan och svullnaden fortsätter trots effektiv hemmabehandling, ska du kontakta läkare.

Uppgift 1.

Ta reda på var första hjälpen-utrustningen finns på din träningsanläggning.

Uppgift 2.

Lista dina idrottsskador. Vad fick du för första hjälpen?

- 1.
- 2.
- 3.

VIDEOLÄNK

Smart Moves

– liikuntaturvallisuus

<http://bit.ly/liikuntaturvallisuus>

Droger och idrott

Droger hör inte till en sportslig livsstil. Alla droger har direkta eller indirekta effekter på prestationsförmåga och återhämtning. Dessutom finns en risk att utveckla drogberoende.

ALKOHOL

Det är farligt att idrotta när man är berusad. Alkoholen påverkar hjärnan och leder till försämrad prestationsförmåga och finmotorik. Skaderisken är förhöjd när man är berusad. Unga vars kroppar fortfarande utvecklas påverkas mycket kraftigare av de negativa effekterna av alkohol än vuxna. Unga utvecklar även alkoholberoende snabbare än vuxna. Det är även farligt att idrotta när man är bakfull. Att idrotta bakfull belastar hjärtat och kroppen är mer mottaglig för bland annat infektioner.

SNUS OCH TOBAK

Tobaksprodukter som snus, tobak och en del e-cigaretter innehåller mycket nikotin. Nikotin orsakar kraftigt beroende. Nikotin är särskilt skadligt för idrottare eftersom det försvagar prestationsförmågan. Nikotin får blodkärlen att dra ihop sig. Det leder till att blodcirkulationen försvagas, pulsen ökar och hjärtat belastas mer än normalt. Vävnadernas upptag av syre och näringsämnen försvagas och den fysiska prestationsförmågan sjunker. Nikotin bromsar upp återhämtningen och reparationen av vävnadsskador, vilket gör att det tar längre tid för skador att läka. Förutom nikotin finns det även andra skadliga, bland annat cancerframkallande, ämnen i tobaksprodukter. Koloset och tjäran i cigaretter försvagar luftvägarnas funktion och kroppens syretransportförmåga.

Uppgifter

Titta på de tre videorna om effekterna av snus på nedanstående länkar. Skriv upp det du tycker är viktigast i varje video.

PÅ VILKET SÄTT ÄR DET SKADLIGT ATT SNUSA?

<https://bit.ly/2GZDF1Q>

VARFÖR HÖJER SNUS INTE PRESTATIONSFÖRMÅGAN?

<https://bit.ly/2YMSfVC>

VARFÖR BLIR SNUSARE UTSATTA FÖR SKADOR?

<https://bit.ly/2OQ9Uad>



+++ Mentala färdigheter

Välkommen till de mentala färdigheternas värld!



Du håller nu avsnittet om mentala färdigheter i träningspaketet Växa till idrottare för årskurserna 7–9 i din hand. Materialet i träningsboken har skapats genom flera års arbete tillsammans med idrottare och tränare. Genom att göra övningarna i boken och läsa informationen i texterna lär du dig ständigt mer om dig själv och ditt idrottande. Parallellt med den fysiska träningen utvecklas du också som tänkare och som handledare åt dig själv. Genom att kombinera fysiska och mentala övningar med livskunskap kan du hitta nycklarna till såväl din egen ork och ditt eget välbefinnande som en lyckad idrottskarriär som förutsätter uthållighet, tro på den egna förmågan och kraft att uppnå sitt bästa på rätt plats i rätt tid!

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. Att lära känna sig själv

I träningsboken finns information om och övningar kring dessa teman. Övningarna och den relaterade informationen har delats in i fyra avsnitt. Dessutom hittar du verktyg för mångsidig uppsättning av mål och utvärdering av mentala färdigheter i början av boken. Dessa utgör en slags mätare för din utveckling som idrottare. Övningarna om mentala färdigheter går från lättare mot svårare, men kan också göras som separata uppgifter. Övningarna kan antingen göras under en tränares, lärares eller experts handledning, eller självständigt, t.ex. som en hemuppgift. Texterna och 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 dessutom tydliga instruktioner om hur de ska utföras.

Fem tips för övningarna:

1. Gör övningarna regelbundet och i små delar om du vill. Som med alla övningar blir du säkrare och utvecklas genom repetition.
2. Läs syftet med övningarna omsorgsfullt. De förklarar varför det är bra att göra övningen. Läs även texterna i avsnitten 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 på frågorna.
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!

”Det mentala är lika viktigt som det fysiska och därför satsar jag på mental ork, glädje och att njuta av det jag gör.”

– NOORALOTTA NEZIRI (1992)
FRIIDROTT, 100 METER HÄCK

Mina mål

Drömmar (t.ex. vinna en nationell tävling/match, delta i OS, få idrotta så länge som möjligt):

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

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

TRÄNA

Utvecklingsmål (t.ex. utveckla rörligheten):

Utvecklingssätt (t.ex. träna rörlighet dagligen):

Mätare (t.ex. egen utvärdering, tester):

TÄVLA

Utvecklingsmål (t.ex. utveckla självförtroendet):

Utvecklingssätt (t.ex. identifiera egna styrkor):

Mätare (t.ex. notera små framsteg och framgångar):

ÖVRIGT LIV

Utvecklingsmål (t.ex. förtydliga kostrytmen):

Utvecklingssätt (t.ex. att jag lägger till ett mellanmål per dag):

Mätare (t.ex. att skriva en kostdagbok):

Nu utvärderar vi!

Frågorna och påståendena nedan hjälper dig att utvärdera din egen utveckling av dina mentala färdigheter och förmågor. Ringa in den siffra som bäst beskriver var du befinner dig just nu (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 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 träningarna 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

FÖRMÅGAN ATT LÄRA KÄNNA SIG SJÄLV

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 (t.ex. glädje, spänning, rädsla, trötthet osv.), och påverka mitt eget känslomässiga tillstånd på olika sätt

0 1 2 3 4 5



Vid utvecklande av idrottares 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 dessa i rätt tid och ögonblick kräver systematiskt tränade mentala färdigheter. Mentala färdigheter är t.ex. koncentration, prestationssäkerhet i tävlingssammanhang, självförtroende, mental styrka, förebyggande av skador och belastningstålighet.

Avsnitt 1

Mål och medvetenhet inom idrotten

Genom att sätta mål framkommer idrottarens personliga mål. Det är lättare att engagera sig i hårt arbete när man har ett tydligt mål. Mål är en fast och oskiljaktig del av en idrottares motivation. Genom bra uppsatta mål kan såväl idrottaren som tränaren inverka avsevärt på motivationen. Ett bra uppsatt mål är lagom utmanande, positivt uttryckt och innehåller

information om vad man ska göra för att målet ska kunna uppfyllas. Bra mål ökar självförtroendet och känslan av kontroll gentemot den egna träningen och tävlingen. Lämpliga mål förstärker glädjen och engagemanget för den egna grenen. Genom uppsatta mål ser man att man hela tiden gör framsteg. Det hjälper en att försöka och upprepa prestationerna gång på gång. Förutom allt som har nämnts ovan är det ett sätt för idrottaren att ta reda på vad han eller hon ska göra för att uppnå de mål som har satts.

Ett bra mål är ofta noggrant, mätbart, nåbart, väsentligt och har en tidsplan. Mål kan sättas upp på både kort och lång sikt. En måluppsättning innebär att idrottaren sätter upp motiverande mål för träningen. De fungerar systematiskt så att idrottarens utveckling fortskrider i enlighet med målen. De grundläggande kunskaperna när man övar på att sätta upp mål går igenom grundtekniker med intressanta övningar som samtidigt får idrottaren att fundera på sina egna mål inom idrotten.

Målet med mental träning är att främja idrottarens välbefinnande och, förutom att lära sig sätta upp mål, bli medveten om de förmågor och egenskaper som idrottaren behöver vid långsiktig träning och i krävande tävlingssammanhang. Det är viktigt att förstå vilka förmågor och egenskaper idrottaren behöver inom sin gren för att veta vad som är styrkor och vilka förmågor som kräver utveckling – det gör att motivationen kan växa!

1.1. Skriva upp mål
– så lyckas du!

1.2. Mental analys
av grenen

1. Skriva upp mål: Så lyckas du!

Mål

Övningen ger färdighet inom tekniken att sätta upp mål. Väluppsatta mål ökar självförtroendet och känslan av kontroll både med den egna träningen och tävlingen. Det sker när man uppnår mindre och större mål till följd av ihärdigt och konsekvent arbete under säsongens gång. Lämpliga mål förstärker glädjen och engagemanget för den egna grenen.

Instruktioner om utförande

FAS 1

Skriv upp mål på raderna intill. Målen kan vara relaterade till tävlingar, prestationer inom grenen, fysiska eller mentala egenskaper, skolan, kompisar, familj, dig själv osv. Fundera på vad du vill uppnå och lära dig.

Instruktioner om utförande

FAS 2

Läs igenom nedanstående regler och exempel för effektiv uppgörande av mål. Kontrollera, redigera och skriv upp målen på föregående sida igen i enlighet med reglerna. Välj ett eller två av målen som du vill fokusera på just nu. Skriv upp målen du väljer i telefonen eller på ett ställe som är viktigt och synligt för dig (t.ex. på en papperslapp på kylskåpet).

Regler för effektiv uppsättning av mål:

1. SKRIV UPP MÅLET OCH HA DET ALLTID I ÅTANKE (ELLER I BAKFICKAN)

Målet ska vara relevant och viktigt för dig. Fundera på hur du vill uppnå målet. Skriv sedan upp målet tydligt och så konkret att du vet vart du är på väg. Skriv upp målet på en papperslapp eller i telefonen och lägg det i bakfickan eller på motsvarande ställe där du ofta påminns om det.

EXEMPEL

Jag vill lära mig att göra en fristående bakåtvolt. Jag vill vara den första i vårt ishockeylag som lär sig det. Kroppskontroll och smidighet är mina starka sidor och jag vill utveckla dem ytterligare.

2. POSITIVT FORMAT

Uttryck målet på ett positivt sätt:
Vad du vill uppnå (inte vad du vill slippa).

EXEMPEL

Mitt mål är att göra volten tio gånger med bra teknik i vultgropen.
(INTE SÅ HÄR Jag måste vara försiktig så jag inte skadar mig på vultträningen)

3. TIDPUNKT FÖR GENOMFÖRANDET

Målet ska innehålla en tidpunkt för när du vill uppnå målet.

EXEMPEL

Jag ska lära mig göra en fristående bakåtvolt innan året är slut.

4. TRO OCH ENGAGEMANG

Vad får dig att tro på att målet uppfylls? Hurdana tankar och handlingar kan du göra redan idag, imorgon och den här veckan för att komma närmare ditt mål?

EXEMPEL

Efter hårt arbete på lagets träning i redskapsgymnastik lärde jag mig att göra en framåtvolt. Det var väldigt roligt! Nu övar jag på bakåtvolt och rörlighet genom kroppskontrollsträningar (minst två gånger i veckan) och på gymnastiktimmarna försöker jag öva i vultgropen med skolkamraterna.

2. Mental analys av grenen

Mål

- + Fundera på vilka mentala egenskaper och förmågor som krävs inom den egna grenen.
- + Förstärk motivationen och tillägnandet av den egna grenen gentemot att utvecklas som idrottare.
- + Möjlighet för tränaren att få veta vad idrottarna tänker om den egna grenen och den egna förmågan.

Instruktioner om utförande

1. Fundera på följande frågor för dig själv eller i små grupper. Skriv upp svaren på ett separat papper.
 - Vad är viktigt inom din gren för att träningen verkligen ska ge resultat?
 - Hurdan ska idrottaren vara för att lyckas uppnå ovannämnda punkter?
 - Hurdan är en topprestation inom din gren i tävlingssammanhang?
 - Vilka egenskaper och förmågor krävs av idrottaren för att denna ska lyckas med topprestationen ovan i tävlingssammanhang?
 - Hur ska idrottarens liv i övrigt se ut (skola, kompisar, fritid, livsstil) för att träningen och tävlingen ska lyckas på ovanstående sätt?
2. Välj själv eller tillsammans ut de tio viktigaste egenskaperna utifrån föregående frågor och funderingar vad ni anser krävs för att lyckas som idrottare inom er gren. Fundera på en allmän nivå, inte bara för er egen del. Skriv upp egenskaperna på nedanstående rader.

”Tro på det du gör och ha tålamod.”

– OSKARI MÖRÖ (1993), FRIIDROTT, 400 METER HÄCK



3. Utvärdera dig själv utifrån egenskaperna som har kommit fram i grupparbetet

UTVÄRDERINGSSKALA:

4 = ingen kunskap 5 = svag 6 = förbättringspotential
7 = ganska ok 8 = bra 9 = kunnig 10 = topp

UTVÄRDERING AV MINA EGENSKAPER

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



Avsnitt 2

Stärka självkännedom

Självkännedom, det vill säga hur väl man förstår sitt eget tankesätt och sina handlingar samt orsakerna till dem, hjälper idrottaren att träna och tävla långsiktigt och med hög kvalitet. Självkännedom är ett väldigt omfattande begrepp som till slut omfattar hela livet. Vi är alla intresserade av oss själva och våra egenskaper. Vi tar gärna reda på hurdana vi är. Är vi intro- eller extroverta? Vad är vi begåvade inom? Vad har vi för typ av egenskaper som idrottare? Vad har vi för personligheter? När vi börjar lära känna oss själva vänder vi blickarna inåt. Förenklat börjar vi lära känna våra egna känslor och tankar och hur de påverkar bland annat idrotten.



Självkännedom och viljan att lära känna sina egna tankar och behov är en grund för att utveckla idrottarens självförtroende. Med självförtroende avses tron på den egna prestationsförmågan och den kan bland annat utvecklas genom självkännedom. Självförtroende är alltså en förmåga som kan tränas. Självförtroendet talar om vad vi tror att vi klarar av. Alla idrottare vill säkert ha stenhårt självförtroende!

Självförtroendet påverkas i hög grad av egna erfarenheter och prestationer. När en idrottare upplever en känsla av att ha lyckats på träningar eller i tävlingssammanhang höjer detta ofta känslan av självförtroende, tron på sig själv. Utvecklingen av självförtroendet kräver tid och övning för att idrottaren ska bli motiverad och intresserad av att begrunda sina egna tankar, mål och känslor. Upplevelsen av att lyckas och självförtroendet stärks om det man uppnår har satts upp som ett mål och man har jobbat medvetet mot det. Vi vill ofta öva på de saker som vi upplever att vi lyckas inom. Det att idrottaren kan identifiera utmaningen i målen hjälper idrottaren att sätta mål som stöder motivation och utveckling.

2.1. Idrottarens
identitet

2.2. Identifiera
målets utmaning

1. Idrottarens identitet

Mål

Övningen handleder och hjälper idrottaren att lära känna sig själv bättre och identifiera sina egna styrkor.

Instruktioner om utförande

- + Skriv upp dina egenskaper i cirkarna. Fundera ut minst fem till tio egenskaper i båda cirkarna.
 - a) Jag SOM IDROTTARE (till exempel stark, smidig, flitig)
 - b) Jag som MÄNNISKA, dvs. personlighetsdrag (till exempel vänlig, lugn, humoristisk)
- + Ringa in de egenskaper, förmågor och faktorer som är dina starka sidor.

“Vi är alla olika och därför unika. Att utvecklas som människa och idrottare är en ständig process som aldrig tar slut och där vi hela tiden lär känna oss själva bättre. På så sätt kan vi lära oss att styra våra egna tankar och handlingar mer flexibelt och på sätt som passar oss bäst.

Dessutom är det centralt för att kunna hitta njutning och avkoppling i idrotten att idrottaren lär sig att skilja mellan sin egen person och prestation: en dålig prestation innebär inte att idrottaren är misslyckad som person.”

A

Jag som
idrottare

B

Jag som
människa

1. Identifiera utmaningen i målet

Upprepa gärna övningen fem till tio gånger i samband med olika övningar.

Mål

- + Övningen hjälper idrottaren att identifiera utmaningen i de mål som denna har satt upp. Genom övningen lär du dig att sätta upp mål som främjar idealisk motivation och utveckling.
- + Genom övningen lär du dig att möta utmaningar och att ha tålamod.

TIPS!

Övningen är en möjlighet att fundera på tillsammans och diskutera hur viktigt det är att sätta upp lagom utmanande mål för sig själv samt att det är okej att inte uppnå vissa mål på en gång.

Övningen hjälper dig även att förstå att dagarna ser olika ut och genom att sätta upp mål kan du till exempel motivera dig till träning de gånger när motivationen inte är som högst av sig själv.

Instruktioner om utförande

Lista fyra olika mål för träningen som påbörjas på pappret:

1. Ett mål som garanterat uppfylls vid träningen.
 2. Ett mål som kräver högkvalitativ träning för att uppfyllas.
 3. Ett mål som kräver särskilt bra träning för att uppfyllas.
 4. Ett mål som borde vara för utmanande för att förverkligas vid den här träningen
- Målen kan vara förenade med t.ex. teknik inom grenen, upprepning, övnings kvalitet, uppmuntran av andra, koncentration, nollställning, envishet osv.
 - Om det är möjligt ska du placera papperet med målen synligt medan träningen pågår.
 - När träningen är slut granskar du tillsammans med tränaren eller dina lagkamrater vilka mål som uppnåddes.



Avsnitt

3

Identifiera framgångar och träningsform

Motivationen för den egna grenen utgår ofta från positiva upplevelser. Framgångar inom idrotten skapar glädje och självförtroende samt påverkar idrottarens uthållighet och självutveckling inom idrotten. Självförtroende innebär tillfredsställelse med sig själv som människa och idrottare och en känsla av tillförlitlighet inför en prestation: jag vet vad jag gör, jag lär mig mer hela tiden och har de färdigheter som krävs för en god prestation. Självförtroende är en känsla av trygghet avseende den egna förmågan att klara sig bra och lyckas med prestationer.

Självförtroende är ofta kopplat till en viss färdighet – du vet att du är bra på något. För att uppleva och utveckla självförtroendet behöver idrottaren få positiv och uppmuntrande feedback på det han eller hon gör och som gäller försök i rätt riktning. När man vet vad självförtroende och framgång innebär är det lättare att uppmärksamma egna framgångar och tåla misslyckanden.

Idrottaren har nytta av att förstå vilka faktorer som styr det egna beteendet, hur man fungerar på träningar och vilka möjligheter som finns att påverka träningskvaliteten. Idrottaren har nytta av att ta ansvar för att på alla sätt försöka påverka sin träningsform på bästa sätt vid uppvärmningen. Med träningsform avses en förmåga som idrottaren kan påverka. Träningsformen påverkas bland annat av vad idrottaren har ätit och druckit, hur han eller hon har vilat, hur aktiv han eller hon känner sig, hur fokuserad han eller hon upplever att han är och vad han eller hon har för känsloläge just då. Idrottaren kan påverka träningsformen mer än man skulle tro! När idrottarna tar ansvar för att de på bästa sätt förbereder sig vid uppvärmningen inför träningen ökar sannolikheten för att de ska lyckas på träningen.

3.1. Frågor om framgångar och självförtroende

3.2. Utvärdering av träningsform

1. Frågor om framgångar och självförtroende

Mål

Idrottaren funderar på vad självförtroende och framgångar innebär och lär sig att uppmärksamma dem. Det är viktigt för att idrottaren ska lära sig hantera misslyckanden och ta emot konstruktiv kritik på ett bra sätt.

Instruktioner om utförande

Svara på nedanstående frågor genom att fundera på dem i lugn och ro.

1. Vad anser du att självförtroende innebär?

2. Vilka saker påverkar ditt självförtroende?

Det försvagas av:

Det förstärks av:

3. Vad innebär framgång för dig?

Beskriv dina tankar så detaljerat som möjligt.

4. Tycker du att du lyckas ofta? Vad lyckas du med?



5. Vilka saker påverkar dina framgångar?



6. Skriv upp tre olika typer av framgångar som du upplevt som idrottare i enlighet med anvisningarna. De kan ha inträffat när som helst, för länge sedan eller nyligen.

Stor framgång:

Viktig, men inte så stor framgång:



Liten, fin framgång som kändes bra:

2. Utvärdering av träningsform

Mål

- + Idrottarna ansvarar för att förbereda sig inför träningen på bästa möjliga sätt vid uppvärmningen.
- + Tränaren får information om vilken dagsform var och en av idrottarna har när träningen börjar.

Instruktioner om utförande

1. På nästa sida hittar du en övningsblankett vars sträcka och skala beskriver **din form och motivation inför kommande träning**:

1 = mycket dålig, jag är inte motiverad och orkar inte eller så har något annat gått snett och 10 = bästa möjliga utgångsläge med tanke på träningen som börjar.
2. Utvärdera ditt tillstånd på en skala från 1 till 10 innan uppvärmningen börjar och skriv upp utvärderingen på träningsblanketten för att inte glömma bort den.
3. Vid uppvärmningen ska du göra och tänka på saker som hjälper dig att komma igång inför träningen på bästa sätt.
4. När uppvärmningen är klar ska du utvärdera ditt tillstånd och hur motiverad du är på en skala från ett till tio. Vad har du för tal nu och hur förändrades din utvärdering om tillståndet möjligen under uppvärmningen?
5. Det är viktigt att inte jämföra med andra idrottares utvärderingar eftersom var och en använder skalan på sitt eget sätt.
6. Upprepa övningen vid tre träningstillfällen och diskutera alltid med tränaren och träningskamraterna hurdana metoder var och en tillämpar för att bli så motiverade som möjligt. Du kan lära dig av andra idrottare och få effektiva tips från tränaren för att förbereda dig inför träningen efter en tuff skoldag eller en dålig nattsömn.

Börja med att notera träningsdatum.

Utvärdera sedan din motivation genom att kryssa för lämplig siffra på skalan.

1. TRÄNINGSDATUM: _____

UTVÄRDERING FÖRE UPPVÄRMNINGEN

1

10

UTVÄRDERING EFTER UPPVÄRMNINGEN

1

10

2. TRÄNINGSDATUM: _____

UTVÄRDERING FÖRE UPPVÄRMNINGEN

1

10

UTVÄRDERING EFTER UPPVÄRMNINGEN

1

10

3. TRÄNINGSDATUM: _____

UTVÄRDERING FÖRE UPPVÄRMNINGEN

1

10

UTVÄRDERING EFTER UPPVÄRMNINGEN

1

10

Skriv upp tankar om vilken typ av saker, tankar, aktiviteter och handlingar som hjälper dig att förbereda dig inför träningen på bästa sätt.

Avsnitt

4

Öva på förmågan att lära känna sig själv

Att lära känna sig själv påverkar hur idrottaren agerar, förhåller sig och bygger upp förståelse i olika sociala situationer i vardagen. Enligt den forskning som finns att tillgå idag påverkar förmågan att lära känna sig själv avsevärt människans sociala relationer, studier, hälsotillstånd och idrottsframgångar. Idrotten har stor potential att påverka och stödja unga idrottares utveckling av förmågan samt förebygga utmaningarna. Kortfattat kan förmågan att lära känna sig själv definieras som en persons förmåga att reglera sina känslor, sitt tankesätt och beteende.

En av idrottarnas centrala förmågor är koncentration. Idrottare, som blir mer medvetna om saker som inverkar på koncentrationen och som själva kan påverka träningens kvalitet i allt högre grad, håller kvaliteten på inläring och övning på en god nivå under hela träningens gång. Det är viktigt att vara särskilt uppmärksam på koncentrationens kvalitet på träningarna, eftersom själva träningen är ett effektivt sätt att koncentrera sig på grenen. Dålig koncentration på träningen är ett effektivt sätt att öva på dålig koncentrationsförmåga i grenen.

Själsamtal är också ett mycket effektivt sätt att styra sig själv, sina tankar och koncentrera sig på det väsentliga. Inom idrottsvärlden avser själsamtal att idrottaren för ett samtal med sig själv. När man definierar själsamtal betonar man oftast att talet för det första ska vara riktat till en själv och för det andra att diskussionen antingen förs högt eller i det inre. När idrottaren har identifierat sitt själsamtal eller tankesätt och metoderna för att styra sina egna handlingar med kan han eller hon, genom att reglera själsamtalet, främja prestationsförmågan och välbefinnandet i alla slags situationer. Det gäller även utmanande situationer under press och vid motgångar. För att lära sig fungerande själsamtal är det viktigt att vara medveten om hur man uppmuntrar sig själv för att träningen eller tävlingen ska bli så bra som möjligt. Att reglera själsamtalet kräver långsiktig och regelbunden träning.

4.1. Utvärdering
av koncentrationens
kvalitet

4.2. Observations-
uppgifter kring
själsamtal

1. Utvärdering av koncentrationens kvalitet

Mål

- + Idrottaren kontrollerar koncentrationsförmågan under lämpliga tillfällen på träningen.
- + Träningens kvalitet och samtidigt inläring håller bästa nivå under hela träningens gång.
- + Idrottarna blir mer medvetna om saker som påverkar koncentrationen och kan i högre grad aktivt själva påverka träningskvaliteten.



Instruktioner om utförande

1. På följande sida finns en övningsblankett vars skala **beskriver koncentrationskvaliteten**:

1 = svag koncentration: dina tankar flackar och koncentrationen störs lätt, du är på dåligt humör. 5 = utmärkt koncentration: du upplever att du är fullkomligt närvarande på träningen, du är på bra humör.
2. Vid lämpligt tillfälle under träningen kan du utvärdera var på skalan du tror att koncentrationen är. Notera utvärderingarna på träningsblanketten för att inte glömma bort dem.
3. Du kan välja slumpmässiga eller på något sätt viktiga stunder på träningen, till exempel direkt i början, när du påbörjar träningen av en krävande eller ny teknik samt i slutet av träningen.
4. Du ska utvärdera koncentrationen på två sätt:
 - a) När du poängsätter koncentrationen som 4 eller 5 ska du fundera på hur du lyckas koncentrera dig så bra. Fortsätt så!
 - b) När du poängsätter koncentrationen som 2 eller 1 ska du fundera på vad du kan ta hjälp av för att öka koncentrationsnivån med minst ett steg. Ett steg räcker!
5. Upprepa övningen vid minst två träningstillfällen. Vid träningens slut kan du gärna diskutera följande med tränaren eller träningskamraterna: **hurdana metoder hjälper dig eller de flesta idrottare att behålla koncentrationen och återfå koncentrationen om den sjunker?**



Börja med att notera datum för och träningskede.

Utvärdera sedan din koncentrationskvalitet genom att kryssa för lämplig siffra på skalan.

1. TRÄNINGSDATUM: _____

Träningskede: _____

1 ----- 5

Träningskede: _____

1 ----- 5

Träningskede: _____

1 ----- 5

2. TRÄNINGSDATUM: _____

Träningskede: _____

1 ----- 5

Träningskede: _____

1 ----- 5

Träningskede: _____

1 ----- 5

Notera tankar kring hurdana metoder som hjälper dig eller de flesta idrottarna att behålla koncentrationen och återfå koncentrationen om den sjunker.

2. Observationsuppgifter kring självamtal för träning och tävling

Mål

- + Definition av ordet självamtal och förståelse för hur kvaliteten på självamtal påverkar prestationsförmågan.
- + Bli medveten om kvaliteten på det egna självamtalet och de egna metoderna för att styra träning och tävling.

Instruktioner om utförande

"Det är viktigt att vara medveten om hur du uppmuntrar dig själv för att träningen eller tävlingen ska bli så bra som möjligt. Genom att uppmuntra dig själv på rätt sätt kan du förbättra prestationssäkerheten avsevärt. Den här metoden när personen pratar till sig själv kallas för självamtal. Vi påbörjar övningen med observationsuppgifter kring självamtal."

- + Nedan finns två observationsuppgifter – den ena för ett träningstillfälle och den andra för ett tävlingstillfälle.
- + Uppgifterna ska genomföras flera gånger i olika typer av tränings- och tävlingssammanhang.

1. Observationsuppgift kring självamtal på träningen

1. Syftet med uppgiften är att öva upp förmågan att observera kvaliteten på och metoderna för ditt självamtal.
2. Notera dina observationer kring hur du talar med dig själv i olika skeden av träningen på övningsblanketten.
3. Granska även hur du talade till dig själv. Var samtalet uppmuntrande, deprimerande, argt, glatt eller något annat. Ju fler observationer du gör desto bättre.
4. Genomför uppgiften minst tre till fem gånger på olika typer av träningar.

2. Observationsuppgift kring självamtal i tävlingssammanhang

1. Syftet med den här uppgiften är att observera kvaliteten på och innehållet i självamtalet i tävlingssammanhang.
2. Vi rekommenderar att du delar in tävlingen i skeden som lämpar sig för grenen och som kan analyseras separat. Uppgiften ska utföras vid flera tävlingar för att du ska få fram de metoder för självamtal som är typiska för dig.

Notera observationer på blanketten kring vad och hur du talar med dig själv i olika skeden av tävlingen. Notera gärna punkter redan under tävlingen, men om det stör din prestation kan du förstås notera observationerna så snart det går efter tävlingen.

Blanketterna finns på nästa uppslag.

1. Observationsuppgift kring självsamtal på träningen

Träningsdatum: _____

FÖRBEREDELSE FÖR TRÄNINGEN (SAMMA DAG OCH TILL EXEMPEL IGÅR OCH FÖRRIGÅR)

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

VID TRÄNINGENS BÖRJAN

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

I MITTEN AV TRÄNINGEN

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

VID TRÄNINGENS SLUT

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

EFTER TRÄNINGEN

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

2. Observationsuppgift kring självsamtal i tävlingssammanhang

Tävlingsdatum: _____

FÖRBEREDELSE INFÖR TÄVLINGEN (SAMMA DAG OCH TILL EXEMPEL IGÅR OCH FÖRRIGÅR)

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

TÄVLINGENS FÖRSTA SKEDE

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

TÄVLINGENS ANDRA SKEDE

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

TÄVLINGENS TREDJE SKEDE

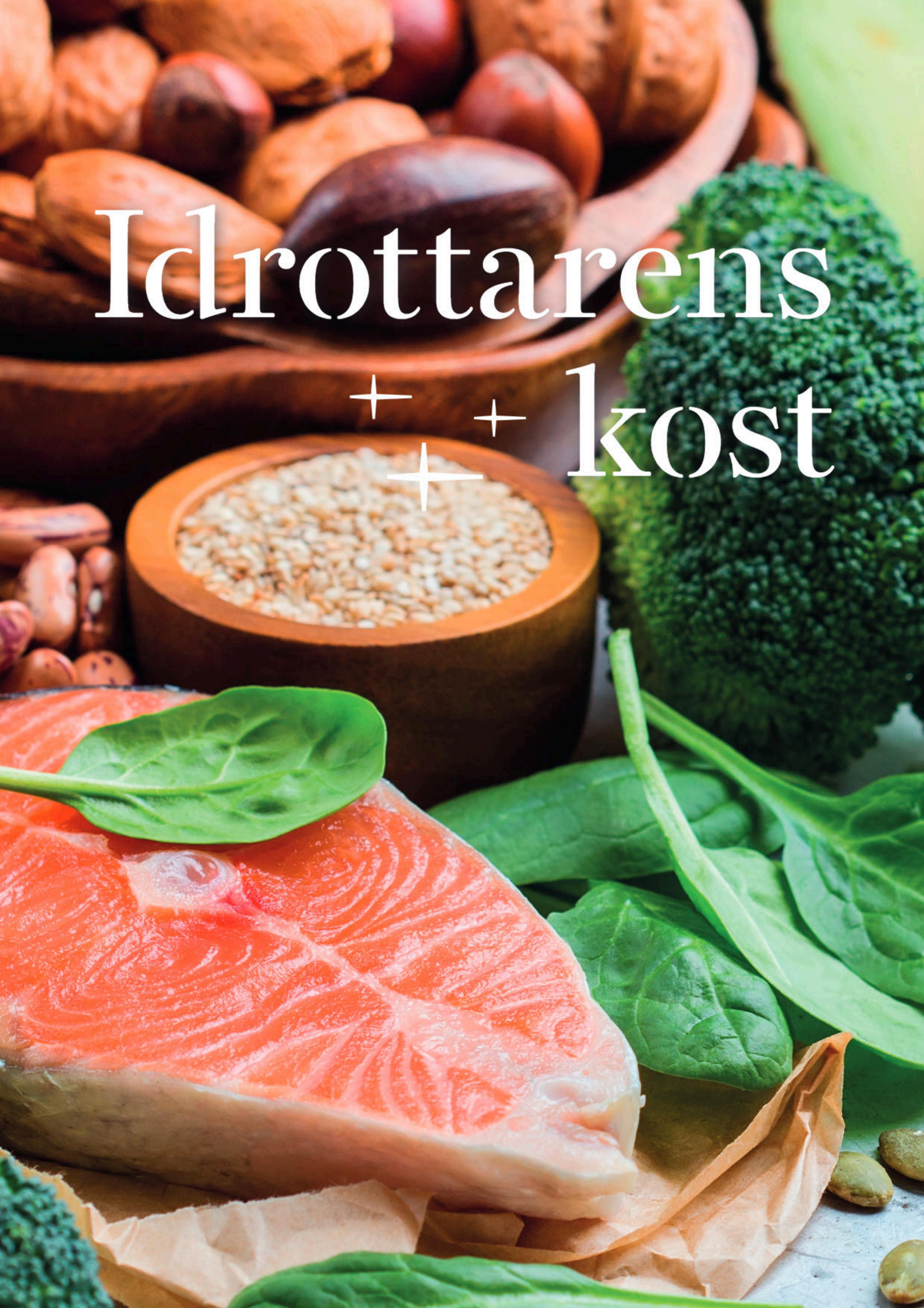
Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:

EFTER TÄVLINGEN

Vad jag sa till mig själv:

Hur jag sa det:



Idrottarens +++ kost

Växa till idrottare

– kost som sätter fart på träningen

Idrottarens kost är en del av effektiv träning och sportig livsstil. Rätt typ av kost beror på träningsmängd, idrottsgren, ålder och andra faktorer som alltid ska utvärderas individuellt. Förra läsåret fokuserade kostträningen på kännetecken på tallriksnivå för kost som lämpar sig för idrottare. Det här läsåret ska vi gå in närmare på vilka kvalitetsfaktorer man bör ta hänsyn till i idrottarens kost och vad kvalitetskost innehåller för näringsämnen.

Idrottare behöver mycket energi för att orka i vardagen och träna effektivt. Energinbehovet är en av de centrala mätarna när man utvärderar tillräcklighet i idrottarens kost. Tillräckligt energiintag säkerställer både att man orkar i vardagen och skapar möjlighet att utvecklas som idrottare. För ungdomar är det särskilt viktigt att ta hänsyn till tillväxtens individuella påverkan på behovet av energi och näringsämnen. Vuxna idrottare förbrukar energi på vitala funktioner och träning, men unga idrottarens energibehov är större på grund av att de fysiska egenskaperna utvecklas och de växer på längden.

Ett större energibehov ökar även behovet av näringsämnen. När behovet av flera näringsämnen ökar samtidigt är det rimliga att öka mängden mat mångsidigt från olika födoämnesgrupper. Med vitaminer och mineraler kan man säkerställa ett tillräckligt intag av vissa näringsämnen om behovet av enskilda kostfaktorer har ökat av en eller annan anledning. En sådan situation kan uppstå i samband med mjölkallergi när avsaknaden av kalciumhaltiga mjölkprodukter i kosten orsakar för lågt kalciumintag. Ur helhetsperspektiv är det rimliga dock att intaget av näringsämnen kommer från mat. Mångsidig mat innehåller nämligen de näringsämnen vi behöver i goda proportioner och viktig energi som den unga idrottaren behöver.

Under det här läsåret ska vi gå igenom hur man själv kan utvärdera matens energiinnehåll och näringsämnen. I det första avsnittet sätter vi oss in i energibehov och dess individuella utvärdering. Att fylla i en matdagbok i det andra avsnittet hjälper dig att få en överblick över mängden mat och energi du äter under en hel dag. I tredje avsnittet läser vi mer om vilka vitaminer och mineraler vi behöver och varifrån vi får in oss dem. Man behöver inte räkna intaget av näringsämnen per gram så länge som helheten fungerar. Därför ska vi öva på att följa mångsidighetskriteriet på tallriksnivå som vi lärde oss om förra året. I det fjärde avsnittet funderar vi även på hur man kan utveckla idrottarens egna matlagningsfärdigheter. Det kan krävas nya färdigheter för att idrottaren ska få i sig rätt kost, precis som övning av ett nytt moment inom grenen kan kräva flera träningstillfällen och upprepning.

Näringscoachning Tmi Laura Manner

”Lämplig kost hjälper oss att orka träna hårt och håller oss friska. Framförhållning, måltidsrytm och en tillräckligt färggrann tallrik bidrar till mental och kroppslig toppform.”

– SINI PYY (1992), KÄLKSKIDÅKNING





Avsnitt 1

Energibehov

Vet du om du äter tillräckligt? Idrottarens behov av energi och andra näringsämnen är alltid individuellt. Energibehovet påverkas av många olika faktorer. Det innebär att två ungdomar som är lika gamla och utövar samma gren inte nödvändigtvis har samma energibehov. Det är bra att kunna räkna ut eller kunna utvärdera riktlinjer för energimängden i mat och individers energibehov. Genom att kombinera de här uppgifterna kan man avgöra om idrottaren äter tillräckligt.

ENERGIBEHOVET ÄR EN VIKTIG UPPGIFT FÖR IDROTTAREN

Många idrottare känner inte till sitt exakta energibehov. Å andra sidan kan många heller inte svara på hur mycket energi man dagligen får i sig av mat. En av hörnstenarna i idrottarens kost är dock tillräckligt energiintag. Därför är det viktigt att kunna utvärdera det. Daglig beräkning av kilokalorier eller näringsämnen per gram behövs däremot inte. En utvärdering av energibehovet under några enskilda dagar kan ge en tillräckligt god uppfattning om hur energibehovet ser ut på ett ungefär och hurdana krav behovet sätter på kosten. Genom att även beräkna veckovisa eller månadsvisa genomsnitt kan man bilda sig en uppfattning om idrottarens dagliga energibehov.



INDIVIDUELLT OCH VARIERANDE ENERGIBEHOV

Det är främst individens kroppsbyggnad och vikt samt fysiska aktivitet som inverkar på energibehovet. Ju mer muskler man har, desto mer energi förbrukar kroppen även i vila. Därför har långa och muskulösa personer högre energiförbrukning än deras spensligare byggda motsvarigheter, trots att de rör sig ungefär lika mycket under en dag. Träningens effekt och varaktighet bestämmer vilken energimängd som förbrukas vid träning. Därför kan idrottare inom olika grenar förbruka väldigt olika energimängder per dygn. Träningens intensitet säger inget om energibehovet, eftersom tekniska egenskaper kan vara mindre fysiskt belastande än till exempel uthållighetsegenskaper. Båda träningsformerna är dock lika svåra. Även ålder och kön påverkar energibehovet. Därför ska man inte jämföra vad man själv äter med det andra äter, eftersom energibehovet utgörs av många enskilda faktorer. Vårt näringsbehov är alltid individuellt – även bland idrottare som utövar samma gren och är lika gamla.

UTVÄRDERA DITT ENERGIBEHOV MED HJÄLP AV RÄKNARE

Det är svårt att utvärdera mängden energi i maten vi äter varje dag utan räknare eller tabeller med näringsämnen. Å andra sidan kan vi inte säkerställa vårt dagliga energibehov utan beräkningar, vilket innebär att vi inte tar hänsyn till den unga idrottarens alla behov när vi sätter ihop kosten. I övningarna i det här avsnittet beräknar vi energibehov och energiinnehåll i maten med olika räknare. Tänk dock på att man inte behöver använda räknare varje dag. Att stressa och konstant oro sig över energimängder tar upp för mycket av vardagen i onödan. Därför är en utvärdering på tallriksnivå oftast det mest fungerande sättet att utvärdera om maten räcker. Dessutom kan endast en granskning av energimängd lätt leda till att vi glömmer bort det andra som är viktigt i kosten för att skapa en helhet.

Genom att titta på produktspecifikationerna på förpackningarna kan man snabbt se energimängden i matvaror. Trots att man inte behöver lära sig produkternas näringsinnehåll utantill så får man en god uppfattning av skalan genom att titta på siffrorna. Är en tillräcklig mängd en liter eller en deciliter av den här produkten? Bör jag äta en, två eller fem brödskivor till varje huvudmåltid? Istället för att nöta in siffror funderar vi på vilken mängd mat på tallriken som är lagom rent utseendemässigt.

1. Beräkning av eget energibehov

Du kan beräkna ditt eget energibehov med hjälp av räknare på nätet. Prova vad du har för dagligt energibehov med följande räknare och skriv upp det nedan. Svara sedan på bifogade frågor.

Du kan beräkna ditt eget energibehov med hjälp av räknare på nätet. Prova vad du har för dagligt energibehov med följande räknare och skriv upp svaren nedan. Svara sedan på frågorna nedan.

www.laskurini.fi/terveys/kalorilaskuri

Mitt energibehov: _____

www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/laske-energiantarpeesi

Mitt energibehov: _____

Vad tror du att eventuella skillnader i utvärderingen beror på?

Vilka faktorer inverkar på energibehovet?

Hur mycket energi skulle du förbruka om du inte rörde på dig alls under dagen?
Gör en beräkning med räknarna nedan.

2. Produktspecifikationer

NÄRINGSINNEHÅLL PER 100 GRAM

Energi	34 kcal
Kolhydrater	4,9 g
varav socker	4,9 g
Protein	3,1 g
Fett	0,0 g
varav omättade	
fettsyror	0,0 g
Kostfibrer	0,0 g

NÄRINGSINNEHÅLL PER 100 GRAM

Energi	633 kcal
Kolhydrater	7,6 g
varav socker	3,9 g
Protein	16,5 g
Fett	58,8 g
varav omättade	
fettsyror	7,6 g
Kostfibrer	8,9 g

NÄRINGSINNEHÅLL PER 100 GRAM

Energi	23 kcal
Kolhydrater	3,5 g
varav socker	3,4 g
Protein	0,6 g
Fett	0,3 g
varav omättade	
fettsyror	0,1 g
Kostfibrer	1,4 g

Nedan ser du tre olika produktspecifikationer. Läs igenom specifikationerna noggrant och svara på frågorna nedan.

Vilka livsmedel eller födoämnen närsinnehåll kan beskrivas ovan? Tips: Fundera på vilka produkter du kan få mycket protein eller fibrer av. Vilka livsmedelsprodukter innehåller bara lite energi varav största delen är kolhydrater?

Vilka behov av näringsämnen uppfyller respektive ovanstående födoämnen?

3. Självutvärdering

Datum: _____

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

HUR FÖRVERKLIGAS FÖLJANDE PÅSTÅENDEN I DIN VARDAG OCH KOST?	Aldrig	Sällan	Ibland	Vanligtvis	Alltid
Jag äter frukost.	1	2	3	4	5
Jag äter två till tre 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 upp 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 minst fem 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 lämpligt mellanmål för en idrottare.	1	2	3	4	5
Jag vet vilka livsmedel jag bör undvika.	1	2	3	4	5
Det är viktigt för mig att maten är hälsosam.	1	2	3	4	5
Jag äter ett återhämtande mellanmål direkt efter träningen.	1	2	3	4	5

Svara 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 egen matsäck?
Vilka måltider är du vanligtvis med och tillagar?

Hemuppgift

4. Små och stora mellanmål

Litet mellanmål

Stadigt mellanmål

Planera ett stort och ett litet mellanmål som passar in i idrottarens vardag utifrån beräkningen av energibehov (övning 1). Beakta kvaliteten på lämpliga mellanmål för idrottare till exempel utifrån kriterierna för tallriksmodellen. Notera även mellanmålets energimängd. Du kan ta hjälp av räknare på nätet (till exempel <https://fineli.fi/fineli/sv/ruokapaivakirja?>).

Obs! Kom ihåg att mellanmålen inte behöver täcka hela dagens energibehov. Energimängden ska dock vara i linje med de andra måltiderna som intas under dagen. Till exempel: Nils behöver 3 300 kcal energi per dag. Han äter sex måltider per dag, vilket gör att en måltid i genomsnitt består av 550 kcal. Vid huvudmåltiderna kan han få i sig mer energi. Därför är en lämplig energimängd för Nils mellanmål till exempel 300 – 500 kcal beroende på om han behöver stora eller små mellanmål.



Avsnitt 2

Energins och näringsämnenas uppgifter

Vad behöver vi energi till? Vad händer om vi äter för lite? Vad använder musklerna som bränsle? De här frågorna ska vi besvara i avsnitt 2 när vi funderar på vad energigivande näringsämnen har för uppgift. Vi behöver energi för att orka och växa. Under träningen har den dock särskilda uppgifter för att upprätthålla muskelfunktion. Muskler och andra vävnader kan använda flera olika näringsämnen som energi. För att vi ska förstå varför en del mat och näringsämnen är så viktiga för idrottare är det bra att först titta närmare på vad de har för betydelse vid träning.

NÄRINGSÄMNEN GER OSS ENERGI

Kolhydrater, protein och fett är de näringsämnen som kroppen kan omvandla till energi. Därför kallas de energigivande näringsämnen. Andra näringsämnen som vitaminer och mineraler är också viktiga, men de innehåller ingen energi som människokroppen kan ta upp. Eftersom energibehovet är en av de viktigaste faktorerna i idrottarens kost är det viktigt att känna till hur näringsämnen som producerar energi i kroppen fungerar.

EFFEKTIV TRÄNING MED KOLHYDRATER

Kolhydrater är en mångsidig grupp av olika föreningar. De kan grovt delas in i sockerarter och långkedjiga kolhydrater. Sockerarter har enklare struktur och absorberas snabbare från tarmen i blodcirkulationen. Alla sockerarter är inte konventionellt vitt socker eller sukros, utan sockerarter finns även naturligt i till exempel mjölk och frukt. Då kan det handla om mjölksocker (laktos) eller fruktsocker (fruktos). Det finns gott om långkedjiga kolhydrater i till exempel spannmålsprodukter, grönsaker och rotsaker. Kolhydrater är muskelns främsta bränsle när man rör sig med hög intensitet och i korta sekvenser åt gången. Det beror på att det är lättare att omvandla till energi än andra näringsämnen. Kolhydrater lagras i kroppen i musklerna och levern. Dessutom flödar det fritt i blodomloppet i form av glukos.

LÅNGVARIGA PRESTATIONER MED FETTDEPÅER

Vid långvarig motion används förutom kolhydrater även fettdepåer. Det beror på att kroppens kolhydrater vanligen inte producerar tillräckligt med energi för långvariga uthållighetsprestationer. Fett innehåller mer energi per gram än kolhydrater, vilket gör det till en smidig och kompakt lagringsform av energi. Uthållighetsprestationer förbrukar mycket energi, fett och kolhydrater. Det beror på att kolhydratdepåerna blir mer uttömda vid långvariga prestationer än vid effektiva träningar med snabba prestationer. Båda behövs dock i all motion.

PROTEIN ÄR ETT VIKTIGT BYGGNADSMATERIAL

Protein används i regel som energi vid motion i ganska liten utsträckning, eftersom det är mer komplicerat kemiskt sett att omvandla det till energi än kolhydrater och fett. Vid extrem ansträngning ökar dess användning, vilket ofta innebär att muskler och andra vävnadsproteiner bryts ned till energikällor. Protein förekommer som byggnadsmaterial i otaliga vävnader, men den har ingen faktisk lagringsform. För idrottare är protein dock ett viktigt näringsämne, eftersom det behövs för att muskler och andra vävnader ska återhämta sig och utvecklas.

Protein, liksom alla andra näringsämnen som innehåller energi, kan omvandlas till fettvävnad i kroppen. Därför effektiviserar ett stort proteinintag inte musklernas utveckling i all oändlighet. Vid för stort intag ökar det istället lagringen av fett i fettvävnader. Dessutom är det bra att komma ihåg att energigivande näringsämnen har otaliga andra viktiga uppgifter relaterade till kroppsfunktioner än att vara energikällor. Därför är det viktigt att balansera intaget av energigivande näringsämnen när man funderar på hur idrottaren ska få ut mesta möjliga av kosten vid träningen. Exempel på rekommenderad uppdelning av energigivande näringsämnen finns i bland annat finländska kostrekommendationer.

Gruppuppgift

1. Utvärdering av energiintag i matdagbok

Nedan visas ett exempel på en matdagbok under ett dygn. Beräkna i små grupper (2–4 personer) hur mycket energi man får i sig av dagens måltider i exemplet med ett näringsberäkningsprogram (till exempel <https://fineli.fi/fineli/sv/ruokapaivakirja?>). Svara individuellt på följande frågor.

FRUKOST

en stor portion havregrynsgröt (på vatten)
en banan
ett glas jordgubbssaft
ett glas fettfri mjölk

MELLANMÅL

1 en rispirog
2 ostskivor
en halv tomat

MELLANMÅL

ett äpple
en burk jordgubbsyoghurt (200 g)
en halv deciliter blandade nötter

MIDDAG

en tallrik av siskonkorvsoppa
två skivor fullkornsbröd och två teskedar margarin
ett glas lättmjölk
ett päron

LUNCH

en halv tallrik sallad med isbergssallat,
gurka och tomat
en deciliter rivna morötter
en halv tallrik makaronipudding med köttfärs
ett glas fettfri mjölk
en knäckebrödsskiva och en tesked margarin

KVÄLLSMÅL

smoothie med
en banan
2 dl naturell yoghurt
1 dl jordgubbar
1 tsk honung
1 msk havrekli

Hur mycket energi skulle man få i sig av dagens måltider om man åt enligt exemplet?
Skulle det räcka för dig med hänsyn till din träningsmängd?

Hurdana tillägg eller ändringar skulle du göra i kosten för att den bättre skulle motsvara ditt energibehov?
Vilka måltider skulle du ändra?

Hur många procent utgör varje energinäringsämne av det totala intaget av energi enligt er beräkning?

Jämför de procenttal ni får fram med andelarna energigivande näringsämnen enligt kostrekommendationerna.
Vad lägger du märke till?

2. Energigivande näringsämnenas uppgifter

Kombinera det energigivande näringsämnet och dess uppgift.

Kolhydrat

Musklernas huvudsakliga bränsle vid högintensiva och kortvariga motionsformer

Musklernas huvudsakliga bränsle vid lågintensiva och långvariga motionsformer

Protein

Hjärnans enda energikälla

Största formen av lagrad energi

Musklernas byggmaterial

Fett

Energigivande näringsämne som lagras i musklerna

Viktig energikälla för muskler endast vid extrem ansträngning

Energigivande näringsämnen som är viktiga för återhämtning



Hemuppgift

3. Matdagbok

Skriv en matdagbok under fyra dagar i tabellerna på de följande sidorna. Glöm inte att notera den klocktid du åt, och innehållet i och kvaliteten för måltiderna så noggrant som möjligt. Uppskatta mängder genom att t.ex. använda följande enheter: *deciliter, skopa, stycken, teskedar, glas, halv tallrik* osv. 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 du får en övergripande bild av dagens måltider.

MATDAGBOK

datum: 5.1.2018

TID	MATSTÄLLE	VAD ÄT JAG? Mat, drycker, näringspreparat, kosttillskott samt mängd och typer	HUNGER FÖRE (0–5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig	HUNGER EFTERÄT (0–5) 0 = ingen hunger alls 5 = vrålhungrig
7.15	Hemma	En stor tallrik gröt med fyra sädeslag, ett glas jordgubbssoppa, en banan, en burk naturell yoghurt (150 g)	4	0
10.30	I skolan	Mellanmålsbar med havre och äpple, en näve nötter	3	1
12.00	I skolan	En halv tallrik rivna morötter och kål, en halv tallrik makaronilåda, en matsked ketchup, ett glas fettfri mjölk och ett knäckebröd med margarin	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 FÖRE (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 FÖRE (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 FÖRE (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 FÖRE (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.)



Avsnitt 3

Skyddande näringsämnen

Skyddande näringsämnen är till exempel vitaminer, mineraler, proteiner och bioaktiva föreningar. För lågt intag av skyddande näringsämnen kan leda till bristsymptom och relaterade sjukdomar, medan för högt intag i värsta fall kan leda till förgiftningssymtom. Kost som har komponerats på rätt sätt tillgodoser idrottaren med alla näringsämnen som behövs i rätt proportioner. I det här avsnittet funderar vi på vad idrottaren har för nytta av skyddande näringsämnen och hur behovet av skyddande näringsämnen kan uppfyllas med mångsidig kost.

NÄRINGSÄMNEN SOM GER VIKTIGT SKYDD

I skyddande näringsämnen ingår bland annat vitaminer, mineraler, bioaktiva föreningar och proteiner. Av dessa är vitaminer, mineraler och proteiner nödvändiga för att kroppen ska fungera. Av dessa näringsämnen är det endast protein som innehåller energi. Bland skyddande näringsämnen är bioaktiva föreningar inte nödvändiga för människan trots att de har positiva effekter på hälsan och funktionsförmågan. Det är däremot proteiner, vitaminer och mineraler, vilket skiljer dem från andra skyddande näringsämnen.



Skyddande näringsämnen behövs för otaliga uppgifter i kroppen. En del av dessa ingår till exempel i reaktioner i ämnesomsättningen av energi. Dessa reaktioner sker förutom i vardagen även vid idrottsprestationer när kroppen förbrukar mycket energi. Skyddande näringsämnen reglerar även immunförsvaret, bildar vävnader i kroppen, transporterar otaliga olika föreningar i blodomloppet och mycket annat. Därför kan ett för lågt intag av skyddande näringsämnen leda till att såväl allmäntillståndet som prestationsförmågan och utvecklingen försämras.

LAGOM SKYDDANDE NÄRINGSÄMNE MED MÅNGSIDIG MAT

Behovet av vitaminer och mineraler är väldigt lågt jämfört med andra näringsämnen. T.ex. behovet av kolhydrater, proteiner och fett mäts i tiotals eller hundratals gram per dygn medan behovet av skyddande näringsämnen kan handla om milli- eller mikrogram. Ett uppenbart högre intag av vitaminer eller mineraler kan leda till symtom för överintag. Å andra sidan kan för lågt intag leda till bristsymptom. Symtom som beror på brist och överintag är individuella beroende på vilken vitamin eller mineral som inte motsvarar behovet.

Idrottarens behov av skyddande näringsämnen kan vara något högre än hos personer som inte idrottar. Ett behov av att äta tillskott uppstår oftast inte eftersom ett ökat behov av skyddande näringsämnen nästan alltid kan uppfyllas genom att äta vanlig och mångsidig mat. Förutom skyddande näringsämnen behöver idrottaren även mer energi än andra. Av den anledningen kan man inte bara förlita sig på att en vitaminburk uppfyller alla den idrottande ungdomens näringsbehov. Å andra sidan finns det otaliga skyddande näringsämnen som är bra för människokroppen, vilket innebär att det inte är till någon nytta att tanka enskilda näringsämnen i tablettform. Genom att äta mångsidig mat kan man däremot få i sig nästan alla näringsämnen som behövs i rätt proportioner. Då är även risken för överintag liten jämfört med om man använder näringstillskott. Undantaget är dock D-vitamin som kan vara mycket svårt att få i sig via maten utan vitamintillskott. Dessutom kan det vara svårt att få i sig vissa skyddande näringsämnen utan näringstillskott om man har specialkost, till exempel mjölk- eller glutenfri kost.

Utvärdera din egen matdagbok

Granska din egen matdagbok som du förde mellan detta och föregående avsnitt. Beräkna energiintaget per dag med hjälp av räknaren på <https://fineli.fi/fineli/sv/ruokapaivakirja?> och notera siffran nedan. Svara sedan på bifogade frågor.

Mitt energiintag var _____ kcal/dygn.

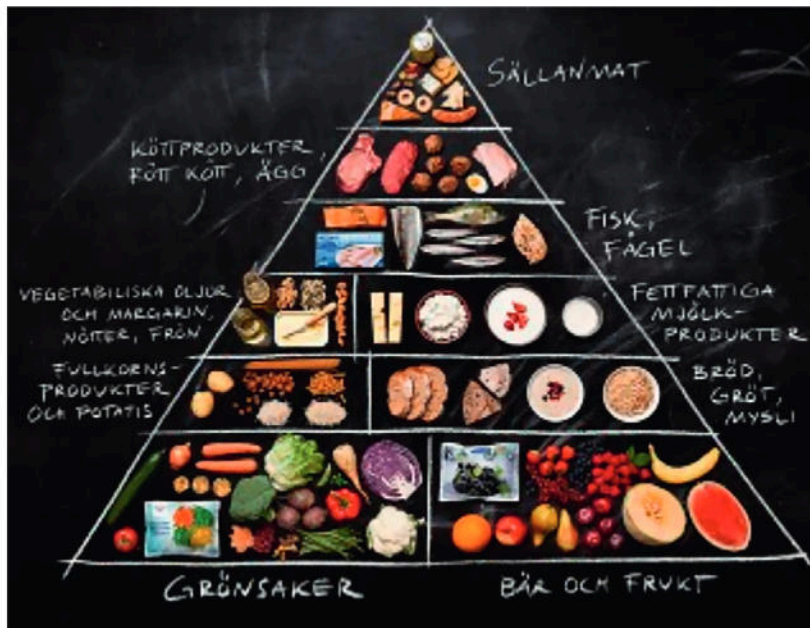
Får du i dig tillräckligt med energi jämfört med ditt behov? Vi utvärderade energibehovet i övningarna i avsnitt 1. Skulle du ändra dina dagliga måltider utifrån energibehovet?

Vilka kolhydrat-, fett- och proteinkällor har din kost?

Vilka var de viktigaste källorna till skyddande näringsämnen i din kost?

Utvärdera kostens kvalitet med dina egna ord: får du tillräckligt med energigivande näringsämnen, vitaminer, mineraler och kostfibrer? Tycker du att du äter mångsidigt? Vad skulle du vilja förbättra?

2. Varifrån får vi skyddande näringsämnen?



Räkna upp tre livsmedelsgrupper (se matpyramiden) som innehåller olika vitaminer och mineraler baserat på din sökning.

Om du valde järn upptäckte du att torkad basilika innehåller mest. För att säkerställa järnintaget rekommenderar man dock inte att du ska äta torkad basilika till varje måltid. Varför? Varför är ett livsmedel som innehåller mest av ett visst näringsämne inte alltid det mest praktiska eller logiska sättet att öka intaget av näringsämnet i fråga??

Välj fem skyddande näringsämnen. Öppna <https://fineli.fi/fineli/sv/ravintotekijat?> och granska vilka livsmedel som innehåller mest av de skyddande näringsämnen du har valt. Svara sedan på bifogade frågor.

Hemuppgift

3. Källor till skyddande näringsämnen i den egna kosten

Granska din egen matdagbok som du förde mellan detta och föregående avsnitt. Lista via vilka livsmedel du får i dig vilka vitaminer eller mineraler i din egen kost. Ta vid behov hjälp av databasen i föregående uppgift på <https://fineli.fi/fineli/sv/ravintotekijat?>.

ATT FUNDERA PÅ:

Blev det några luckor?
Fick du bara ihop ett livsmedel på någon av raderna? Vilket livsmedel vore en bra källa för att komplettera intaget av vitaminen eller mineralen i fråga?

A-vitamin

E-vitamin

B-vitaminer

C-vitamin

D-vitamin

Magnesium

Järn

Kalcium

Kalium

Jod

Zink



Avsnitt

4

Dina matlagnings- och näringskunskaper

Hittills har vi fått lära oss vilka faktorer man bör beakta i en idrottslig kost. Vi vet vilka näringsämnen som är viktiga för idrottaren och varför de är till nytta vid fysisk aktivitet och i vardagen. Det kan vara svårt att få till fungerande kost trots goda kunskaper eftersom komponeringen av vettiga måltider även kräver matlagnings- och näringskunskaper. Det är viktigt att kunna tillämpa kunskaperna i praktiken: hur ser en lämplig måltid för en idrottare ut och kan jag tillaga den?

NÄRINGSKUNSKAPER ÄR IDROTTSFÄRDIGHETER

Det är lätt att hitta information om kost för idrottare och det är inte många unga idrottares måltider som lider på grund av brist på kunskaper. Däremot är det svårare att utveckla sina matlagnings- och näringskunskaper, eftersom träningen oftast bara fokuserar på själva grenen. Matlagningskunskaperna utvecklas i samband med huslig ekonomi, men där tar man inte alltid hänsyn till behoven hos den idrottande ungdomen. Fungerande kost som främjar idrottslig utveckling är dock en viktig del av att växa som idrottare. Därför fokuserar det här avsnittet på praktiska näringsövningar.

MATTRÄNING FLERA GÅNGER OM DAGEN

Att laga mat, packa matsäck, göra matval och planera måltider är exempel på situationer där du kan omsätta näringskunskaperna i praktiken. För att idrottaren ska orka och utvecklas ställs denna inför viktiga val flera gånger om dagen. Endast matval görs minst fem gånger per dag om man äter tillräckligt många måltider. Dessutom behöver man fundera på hur måltiderna ska tillagas, vilka redskap och råvaror som finns, hur matalternativen lämpar sig för idrottarens behov och så vidare. I det här skedet kan det låta svårt att planera fungerande måltider, men egentligen handlar det om små och enkla medel i vardagen. Som vilken träning som helst relaterad till idrott blir du säkrare och det blir enklare att göra vardagliga val när du övar på näringskunskaper.

Näringskunskaper finns med såväl inom idrotten som i idrottarens vardag. Om man jämför med träning kan man öva på näringskunskaper mycket oftare, eftersom man hela tiden tar ställning till olika val under dagens gång. En idrottslig livsstil kräver övning även utanför träningen. Det hittar du bra exempel på i övningarna i det här avsnittet. Övning är viktigt även i hemmet och på träningen, dvs. i idrottarens verkliga vardag.

1. Idrottarens näringskunskaper

Vilka är idrottarens näringskunskaper? Räkna upp situationer och exempel på när idrottaren måste göra val relaterade till mat och näring och använda sig av sina matlagnings- och näringskunskaper. Samla ihop exemplen så alla kan se dem. Fundera sedan i hela gruppen hur många dagliga val relaterade till näring och matlagning idrottaren måste göra som mest under dagens gång.

Gruppuppgift

2. Tre hemlagade rätter

HEMLAGAD RÄTT 1

HEMLAGAD RÄTT 2

HEMLAGAD RÄTT 3

Hitta på tre hemlagade rätter i små grupper (2 – 4 personer) som ni själva kan tillreda hemma. Skriv upp recept och tillagningsanvisningar. Ni kan använda er av färdiga recept ur kokböcker eller mattips ni hittar på internet.

Jämför din
utvärdering med själv-
utvärderingen i avsnitt 1.
Vilka punkter har du
utvecklats på? Vilka
närlingskunskaper skulle
du kunna öva på?

3. Självutvärdering

Datum: _____

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

HUR FÖRVERKLIGAS FÖLJANDE PÅSTÅENDEN I DIN VARDAG OCH KOST?	Aldrig	Sällan	Ibland	Vanligtvis	Alltid
Jag äter frukost.	1	2	3	4	5
Jag äter två till tre 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 upp 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 minst fem 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 lämpligt mellanmål för en idrottare.	1	2	3	4	5
Jag vet vilka livsmedel jag bör undvika.	1	2	3	4	5
Det är viktigt för mig att maten är hälsosam.	1	2	3	4	5
Jag äter ett återhämtande mellanmål direkt efter träningen.	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 en matsäck?
Vilka måltider är du vanligtvis med och tillagar?

Hemuppgift

4. Matlagning hemma

Tillaga minst två av de hemlagade rätterna som du har angett i övningen med familjen. Skriv en kort rapport av hur det gick med matlagningen. Du kan till exempel svara på följande frågor:

- + Känner du igen maträtten sedan tidigare?
- + Hade ni ätit maten i fråga hemma ofta förut?
- + Var ni nöjda med hur maten smakade?
- + Var det svårt, lätt eller något annat att tillaga maten? Varför?
- + Skulle du kunna laga maten själv utan hjälp av familjen?



Verksamheten inom idrottsvärlden styrs av idealen och målen för rent spel. Med rent spel avses både samhälleliga etiska principer och en individs dagliga handlande och val. Målet är att idrotten vore en jämlik, trygg och rättvis miljö för alla som verkar inom idrotten.

Rent spel

Rent spel är en rättighet och skyldighet inom all fysisk aktivitet och för alla idrottsaktörer och baseras sig på såväl ömsesidigt förtroende som lagstiftning och regelverk. Varje individ och förening ansvarar enskilt och gemensamt för rent spel. Att följa och främja dessa allmänna principer är till nytta för oss alla.

Kärnan i rent spel utgörs bland annat av att skilja på rätt och fel, följa gemensamma regler, respektera tävlingspartner och människor inom all sport, respektera spelet och själva sporten samt ärlighet vid tolkning av situationer på träningar, vid matcher och tävlingar.

Rent spel är den sanna idrottsandan som idrott i grunden handlar om. Personer som följer rent spel vet att vi är mer tillsammans än ensamma och vågar därför stödja andra och vara genuint glada över andras framgångar.

Rent spel innehåller fem huvudprinciper:

1. **Allas jämlika möjlighet till fysisk aktivitet och idrott**
→ motion och idrott är öppet för alla
2. **Ansvar för att främja allas tillväxt och utveckling**
→ vi ger oss själva och andra tid att växa och utvecklas efter våra egna förmågor

3. **Främja hälsa, säkerhet och välbefinnande**
→ idrottarnas hälsa, säkerhet och välbefinnande går före prestationer även inom toppidrotten
4. **Ärlighet och rättvishet**
→ att främja ren idrott är allas uppgift
5. **Respektera naturen och sträva efter hållbar utveckling**
→ vi värnar om vår gemensamma miljö och leder även andra att göra detsamma

Det viktigaste är de val vi gör i vardagen varje dag. Det är bra att fundera på hur vi agerar i olika situationer och bemöter andra människor. Den gyllene regeln fungerar även i idrottssammanhang: bemöt andra som du själv skulle vilja bli bemött. Och omvänt: gör inte sådant som du inte skulle vilja bli utsatt för.

Inom idrotten ingår du i olika grupper och lag. Det är viktigt att man inom den grupp som man 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.

”Jag har alltid gillat rent spel och ren idrott. Det egna arbetet och den egna förmågan samt utvecklingen är det som driver det framåt. Det är viktigt med förebilder. När jag var yngre beundrade jag Mika Häkkinen. Som bäst var han en oslagbar förare men samtidigt en gentleman – en ärlig och uppriktig idrottare.”

– VALTTERI BOTTAS
FORMEL 1-FÖRARE

Samtala med hela gruppen om gruppens spelregler. Välj de spelregler som ni anser passar för er grupp. Notera gemensamma spelregler på tavlan Rent spel. Bestäm och notera 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 av att uppdatera dem.

Rent spel

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:



Du kan också få lämna dopingtest

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

Dopingkontroller säkrar din rätt att idrotta med rena medel utan att riskera din hälsa. Även dina tävlingspartner omfattas av dopingkontroller oberoende av nationalitet eller idrottsgren. Du som idrottare har ett eget ansvar inom antidopingfrågor. Du ansvarar alltid själv för resultaten på dopingprovet.

Antidopingverksamhetens syfte är att främja idrottarnas hälsa och jämlikhet. Den garanterar allas rätt till rättvist tävlande. Dopinganvändning återspeglas i hela idrottens anseende i samhället. Samtidigt säger det något om värderingar, moral och inställning hos idrottarna och personer inom idrotten.

Var och en kan främja rent spel och ansvarsfullt agerande. Kärnan i ren idrott och rent spel 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 inom idrotten

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 klarar sig om man är ren. Dopingsubstanser kan förbättra prestationen, men samtidigt kan de orsaka allvarliga skador på hälsan.

En idrottare bär alltid ansvaret för sitt val. Att kontrollera huruvida substanser

och metoder är tillåtna är en naturlig del av en idrottares liv, så som träning och tävlande.

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

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

Mobilappen KAMU kan laddas ned på Android- och iOS-enheter.



Dopingförseelser

Dopingförseelser finns fastställda i regelverket. Dopingförseelser kan vara annat än positiva testresultat. Förutom idrottarna själva kan även deras stödpersoner göra sig skyldiga till förseelser, till exempel tränare eller lagledare. Påföljden för dopingförseelser kan vara allt från en varning till förbud att utöva idrotten under viss tid.

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 och nationella grenförbundets sidor.

Ladda ned den kostnadsfria appen KAMU på telefonen. Kontrollera vilka substanser du använder och notera dem i avsnittet Mina läkemedel.

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. Idrottaren 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 därför noga överväga användning av kosttillskott. Det är alltid idrottaren själv som bär ansvaret.

Dopingkontroll

Dopingtester är en viktig del av dopingkontrollerna. 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 på nationell och internationell nivå.

MER INFORMATION:

suek.fi
wada-ama.org



#puhtaastiparas
@SUEK_FINCIS

”En bra idé: modulerna kan slutföras en i taget hemma i soffan i egen takt. Det är enkelt att delta i den webbaserade utbildningen. Jag lärde mig nya saker fastän jag har genomgått dopingtester och varit på antidopingföreläsningar.”

– SIMMAREN ARI-PEKKA LIUKKONEN
OM WEBBASERADE UTBILDNINGEN PUHTAASTI PARAS



Tävlingsmanipulering

Med tävlingsmanipulering avses att man påverkar tävlingens eller matchens förlopp eller slutresultat. Påverkan är avsiktlig eller förvanskande, och syftet är att gynnas själv eller för att gynna andra. Tävlingsmanipulering handlar ofta om pengar. Manipulatorerna kan till exempel agera för framgångar i en tävling, vadslagning eller penningtvätt.

Fenomenet rör inte enbart toppidrott för vuxna. Manipulering relaterad till vadslagning har upptäckts vid landslagsmatcher för juniorer. Resultatfusk är lika vanligt i backhoppningstävlingar på regional nivå som vid världsmästerskap. Alla aktörer är skyldiga att rapportera om manipulering.

Jaanas berättelse

”När jag var 19 år gammal spelade jag volleyboll i det som på den tiden kallades FM-serien. Jag var sjuk i tre veckor och var på läkarbesök när vi spelade semifinal. Läkaren ordinerade hostmedicin. Jag glömde bort att nämna att jag är idrottare.

I nästa match var jag uttagen till truppen, men var fortfarande sjuk och spelade inte. Efter matchen fick jag höra att jag hade blivit slumpmässigt utvald till ett dopingtest. Då insåg jag att jag inte hade kontrollerat om läkemedlet var tillåtet inom idrotten. Vi upptäckte att hostmedicinen var förbjuden.

Vid dopingtestet ska man uppge all medicin och alla kosttillskott man har tagit under den senaste veckan. Självklart nämnde jag hostmedicinen.

Någon vecka efter testet fick jag veta att provet var positivt. Jag blev avstängd medan utredningen pågick. Det

var hemskt. Hur hade jag varit så dum och slarvig att jag inte hade kontrollerat om läkemedlet var tillåtet? Vi vann FM-guld och jag var rädd för att laget skulle bli av med medaljen på grund av mig. Det positiva testresultatet var med på nyheterna. På text-tv framstod det som om jag hade dopat mig systematiskt, trots att det handlade om onödigt slarv från min sida och en vanlig hostmedicin som vanliga människor använder ofta.

När utredningen var klar konstaterade man att det handlade om vårdslöshet från idrottarens sida och jag fick en varning. Det var en tuff men lärorik upplevelse. 20 år senare har jag ledaruppgifter inom toppidrotten och jag gör mitt allt för att

inte en enda idrottare ska bli skyldig till dopingförseelser på grund av vårdslöshet. Jag använder ofta mig själv som exempel bland ungdomar och påminner dem om att vara noggranna, och att det är idrottaren själv som bär ansvaret.”



Uppgift:

Logga in på den webbaserade utbildningen Puhtaasti paras på puhtaastiparas.fi. Kom ihåg att spara lösenordet. Du behöver det framöver.

Läs igenom avsnitten Kielletyt aineet ja menetelmät urheilussa (Förbjudna substanser och metoder i idrott). Läs även mer om antidoping på suek.fi. Svara sedan på följande frågor:

- + Varför är det förbjudet att använda doping inom idrotten?
- + Hur ofta uppdateras förteckningarna över förbjudna substanser och metoder i idrott?
- + Var kan jag kontrollera om läkemedel som säljs på finländska apotek är tillåtna inom idrotten?
- + Är det förbjudet med stimulantia?
- + Varför används stimulantia?
- + Vad har stimulantia för negativa effekter?
- + Vem är ansvarig om man hittar förbjudna substanser i idrottarens kropp vid dopingtester?
- + Vad anser du om doping?

Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI rf

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

En idrottares dubbla karriärer

Målet är en balans mellan skola och idrott

Ett smidigt samspel mellan skola, idrottsförening och hemmet har en avgörande roll – och inte minst idrottarens egna ansvarstagande. Syftet med idrottsakademins verksamhet är en balanserad vardag för den unga idrottaren.

Att växa till idrottare innefattar många olika saker: träning och tävling, men även vila, återhämtning och mångsidig kost. Dessutom måste man göra läxorna och annat skolarbete såväl på vardagar som när man är på läger och tävlingsresor. Det låter ganska svårt, men tänk på att allt det här är sådant du kan påverka själv och som du hela tiden kan lära dig mer av! Såväl idrottandet som skolarbetet går bättre när du själv börjar ta ansvar och lär dig att fatta beslut som främjar hälsa och välbefinnande, dvs. har en idrottslig livsstil och rytm. Du kommer säkerligen att märka av de positiva effekterna av bra val i vardagen i ork och utveckling.

Idrottsläroanstalter

Du behöver inte bestämma dig kring en framtida utbildningsplats ännu, men ägna gärna några tankar åt var du skulle vilja studera efter högstadiet. Om du vill satsa så heltäckande som möjligt på såväl idrotten som studierna bör du läsa mer om idrottsläroanstalter. Riksomfattande läroanstalter som har specialundervisning inom idrott kallas för idrottsläroanstalter. Där ingår såväl gymnasier som yrkesläroanstalter. Förutom officiella idrottsläroanstalter finns det flera gymnasier och yrkesläroanstalter runt om i Finland där man strävar efter att kombinera undervisning och idrott på ett så effektivt sätt som möjligt. Du har fortfarande gott om tid att läsa mer om olika alternativ och urvalskriterier. Det finns säkert en lösning bland alternativen som passar just dig.

På nionde klass anssöker man i februari till idrottsgymnasier och -läroanstalter med gemensam antagning. Olympiska Kommittén informerar om utbildningsmöjligheter vid idrottsläroanstalter och gemensam antagning på sin webbplats. Läs mer om undervisningsmöjligheter på Olympiska Kommitténs webbplats.

Idrottsakademierna som idrottarens stöd

Den dubbla karriärsmodellen i Finland inleds i årskurserna 7–9 och fortsätter till karriärövergången efter avslutad elitidrottskarriär. Med dubbla karriärer avses alltså en arbetsform där idrottaren kan kombinera målinriktat idrottande med studier eller yrkeskarriär. I praktiken har främjande av dubbla karriärer inneburit att ett nätverk av idrottsakademier har skapats runt om i Finland. Nätverket utgörs av lokala akademier där tiotals människor arbetar för idrottarnas dubbla karriärer. Idrottsakademierna är en hemmabas där du får hjälp av ett expertnätverk i frågor som rör en idrottares vardag.

I idrottsläroanstalterna ingår såväl gymnasier som yrkesläroanstalter. Även många andra utbildningsplatser strävar efter att anordna möjligheter att kombinera studier och idrott på ett så effektivt sätt som möjligt. Du har fortfarande gott om tid att läsa mer om olika alternativ och urvalskriterier. Det finns säkert en lösning bland alternativen som passar just dig.



Lokala idrottsakademier

Ta reda på vilken idrottsakademi som ligger närmast din bostadsort på Olympiska Kommitténs webbplats. Läs mer om idrottsakademins verksamhet och ta reda på

- + Vad har idrottsakademin för uppgifter?
- + Hurdant stöd kan idrottaren få i vardagen av idrottsakademin?
- + Var ligger träningscentret för din gren?

I Finlands Olympiska Kommittés idrottsakademiprogram utvecklas möjligheterna till att kombinera idrott och skolgång på olika utbildningsnivåer på ett bättre sätt och idrottarnas dagliga träning och samarbete mellan olika aktörer.



Idrottsakademiprogrammet

- + Idrottsakademiprogrammet är toppidrottsenhetens program vid Finlands Olympiska Kommitté.
- + Idrottsakademiprogrammet leder och samordnar ett elitidrottsnätverk med över tjugo idrottsakademier och träningscenter.
- + 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.



Idrottarens dubbla karriärer

+ UTVECKLAS SOM IDROTTARE

+ FOKUS PÅ RESULTATUTVECKLING

+ KONTROLLERAD KARRIÄRÖVERGÅNG

VÄXA TILL IDROTTARE

UTVECKLAS TILL ELITIDROTTARE

FRAMGÅNG SOM ELITIDROTTARE



Grenförbund och föreningar

En välplanerad tidsanvändning hjälper dig att nå dina mål

Just nu är en bra tid att lära sig tidsanvändning. I praktiken betyder det här att du lär dig planera din dag och vecka så att du har tid för både skolarbete, idrott och andra fritidsintressen. Ibland behöver mera fokus ligga på skolarbeten vilket betyder att det inte blir

så mycket extra tid för idrott och andra aktiviteter. Sen igen går mera tid åt till idrotten t.ex. vid tävlingsresor eller läger. Fastän det känns som att det är idrotten du vill spendera majoriteten av tiden på behöver tid prioriteras för att sköta skolarbeten. En välskött skolgång kan i

framtiden möjliggöra den studieplats du vill få och genom den en arbetsplats som du trivs med antingen under eller efter avslutad idrottskarriär.

Till följande kommer vi att öva på studie- och vardagskunskaper.

Få koll på schemat – även nästa vecka!

Känns det ibland som om dina scheman är omöjliga och hela dagen är full av program? Med bättre planering kan du frigöra några stunder på dagen och framöver kan du använda den tiden till att koppla av eller vila.

Att lägga upp scheman är viktigt för alla, men framför allt för dig som målmedvetet vill gå framåt såväl inom karriären som idrottare som i skolan. När det är som flest träningar är dagarna fulla av träningar och matchresor, men samtidigt berättar den ena läraren efter den andra om nästa prov och mängden uppgifter börjar kännas övermäktig. Prova följande tidslinjeövning. Det är ett sätt att öva på tidsåtgång och i god tid förutse sådant du ställs inför under observationsperioden.

MÅL FÖR KOMMANDE PERIOD!

Det har blivit dags att notera målen för kommande period, dvs. saker du strävar efter och vill uppnå. Skriv upp sakerna i rutorna nedan och gå sedan vidare till nästa uppgift.

Mina mål för kommande period är:

1

2

3

Tidslinjeövning

Genomförs till exempel i träningsgrupp eller på studie- och yrkesvägledningslektionen.

Du behöver en (tusch) penna och (post-it)-lappar i olika färger och en vägg eller stor kartong

Ta fram din kalender eller en annan plan där du ser händelser under kommande period eller månad i skolan och för träningen. Skriv först upp alla på post-it-lappar. Till exempel "matteprov 1.4", "träning kl. 8–10", "träningssläger i Spanien 1–7.4", "mormors födelsedagsfest"

Skriv saker inom samma tema på lappar i samma färg, till exempel blå för idrott, gul för fritid osv. Försök märka ut saker så noggrant som möjligt.

Exempelteman: skola, idrott, fritid, familj och vänner

TEMA/TID >	Periodens inledning	Periodens avslutning
IDROTT	Träningssläger i Spanien 1–7.4	Matchresa över helgen
SKOLA	Provi modersmål 2.4 Provi matematik 4.4 Provi samhällslära 8.4	Essäinlämning 15.4
FRITID		Åka till mormor med familjen
FAMILJ/VÄNNER	Kompisens födelsedagsfest 7.4	

När du har skrivit upp allt på lappar kan du fästa dem på väggen eller på en tidslinje på ett större papper. Linjens början är första dagen på den nya perioden och dess slut är periodens sista dag. Placera lapparna i rätt ordning på tidslinjen så att varje tema har en egen rad. Gör uppföljningar under perioden och när du får något gjort kan du ta bort lappar vartefter (men spara dem).

Närtidslinjen är klar kan du fundera på frågorna på nästa sida och skriva upp dina tankar.

Vem behöver jag ta hänsyn till när jag planerar min kommande period?

Hur ska jag ta hänsyn till andra människor eller saker i planeringen så att jag kan genomföra allt?

Vad behöver jag ta hänsyn till i mitt eget agerande?

Hur många olika uppgifter (= lappar) tror du att du fäste på underlaget från början? Gör först en gissning och räkna sedan hur många lappar det egentligen fanns. Blev du överraskad av antalet? Vilka tankar väcker antalet uppgifter i dig? När observationsperioden är slut kan du titta på hela bunten (per tema) för att se hur många uppgifter du har haft under hela perioden.

Hur många lappar fäste du totalt? Blev du överraskad av antalet uppgifter, på vilket sätt? Om inte, vilket resultat kom inte som en överraskning?



”Att kombinera idrott och studier är som att balansera på en bom. Båda fordrar att man gör val för att uppnå sina egna drömmar.”

– ANNIKA URVIKKO, (1990),
REDSKAPSGYMNASTIK

Bli kvitt mindre goda vanor!

Ibland kan våra vanor vara rutiner som sitter hårt och i vissa situationer agerar du alltid på samma sätt för att du är van att göra så. I det här avsnittet är syftet att fundera lite noggrannare på ditt eget sätt att agera. Vissa rutiner upprepar samma mönster från dag till dag och vecka till vecka. Du vaknar samma tid varje morgon, sedan äter du och tränar, går i skolan osv. Känner du igen sådana saker eller rutiner du har?

Med hjälp av följande uppgifter kan du fundera på om du kan göra något på ett annat sätt. Hjälper det att göra upp planer på lång sikt eller att förutse saker? Planering och framförhållning är särskilt viktiga förmågor i idrottarens vardag som betonas ytterligare i senare studier och i livet överlag.

Har du någon ovana du vill bli av med eller åtminstone minska? Kommer du till exempel ofta sent efter träningen eller är på plats i sista stund? Händer samma sak när du ska göra läxor eller förbereda inför prov?

Med följande tips kan du försöka förändra det.

Skriv upp tankar kring varje punkt så det blir lättare att strukturera.

- 1. SKRIV UPP FÖR DIG SJÄLV VILKEN VANA DU VILL ÄNDRA OCH VARFÖR. VAD SKULLE DU HA FÖR NYTTA AV FÖRÄNDRING?**
- 2. IDENTIFIERA EVENTUELLA FALLGROPAR.**
 - I vilka situationer agerar du på ett oönskat sätt?
 - Hänger rutinen alltid ihop med en viss situation?
- 3. STUDERA OCH FUNDERA: VARFÖR AGERAR DU PÅ DET SÄTTET? VAD FÖRSÖKER DU UPPNÅ MED DITT BETEENDE?**
 - Det här kan kännas svårt, men det är viktigt att fundera på varför du agerar som du gör. Försök hitta anledningar till ditt agerande. Om du till exempel biter på naglarna: gör du bara det före en viktig tävling för att du är stressad?
- 4. SÄTT UPP ETT STÖRRE MÅL.**
 - Hur kan en förändring av den nuvarande vanan hjälpa dig mot ett större mål?
- 5. ANDRA RISKSITUATIONER.**
 - När du befinner dig i en situation där du snart påbörjar en oönskad rutin kan du fundera på något du kan göra istället. Försök medvetet att förutspå situationen. Kom ihåg – börja med något litet!
- 6. SKRIV UPP DINA FRAMSTEG!**
 - Skriv upp varje gång du har lyckats undvika en oönskad rutin. Det kan vara en smiley i kalendern eller uppgiftsblocket..
- 7. VAR TÅLMODIG OCH GE DIG SJÄLV TID**
 - Förändringen sker inte över en natt och inte nödvändigtvis på en månad. Med tålamod och övning kommer du långt!



Vad kan jag förändra eller vad kan jag ta mer hänsyn till? Om uppgiften känns svår kan du titta på din veckoplanering. Skriv upp dina tankar.

Vad kräver det av mig för att jag ska kunna förändra mina vanor? Skriv upp dina funderingar.

Vad kräver det av andra? Av vilka? Skriv upp konkreta saker och personer.



Du kan!

Identifiera dina egna styrkor

Du är säkert duktig på många saker medan andra saker kan kräva mer övning. Att du är bra på något innebär att du också känner tillfredsställelse, glädje och upplever att du har lyckats. När du vet vad du är bra på och vad du kan göra kan du utnyttja dina styrkor inom idrotten, i studierna och på fritiden. I det här avsnittet får du lära känna dig själv ur många olika perspektiv. Syftet med avsnittet är att du ska få verktyg för att studera styrkor och förmågor.

Vi börjar med en lätt uppvärmning så att du får fundera på vad du upplever att du är bra på. Markera i tabellen nedan hur bra du upplever att du är på respektive aktivitet.

AKTIVITET	MYCKET BRA	BRA	BEHÖVER ÖVA
Idrott			
Bli vän med andra			
Fotografering			
Komma ihåg saker			
Matematik			
Sinne för humor			
Lära mig nya saker			
Prata med folk			
Använda datorn			
Lyssna			
Matlagning			
Framträdanden			
Självständigt arbete			
Planering			
Rita			
Springa			
Ärlighet			
Ta hand om djur			
Följa instruktioner			

1. OM DU KOM PÅ ANDRA STYRKOR SOM INTE FINNS MED I LISTAN KAN DU ANGE DEM HÄR.

2. SKRIV UPP FÄRDIGHETER PÅ LISTAN SOM DU BEHÖVER ÖVA MER PÅ.
HUR KAN DU UTVECKLA DE FÄRDIGHETER DU HAR VALT UT UNDER KOMMANDE ÅR?

3. FUNDERA PÅ FÄRDIGHETER INOM OLIKA OMRÅDEN I LIVET.
FUNDERA PÅ OCH SKRIV UPP VAD DU TYCKER ATT DU ÄR MYCKET BRA PÅ...

...som idrottare.

...som studerande/i skolan

... som en kompis



SWOT-analys

SWOT-analysen är ett av världens populäraste planeringshjälpmedel. Syftet är att identifiera egna styrkor, svagheter, möjligheter och hot (eller desamma i en viss situation). Bokstäverna SWOT kommer från de engelska orden *strenghts*, *weaknesses*, *opportunities* och *threats*.

SWOT kan även utnyttjas för inläring och identifiering av problem. Något av det svåraste för oss som människor är att utvärdera våra egna möjligheter och begränsningar.

I den här uppgiften kan du titta närmare på saker som är relaterade till att förverkliga en förändring. Du kan försöka hitta styrkor genom att fundera på frågorna: "Vilka styrkor har jag?" Svagheter är saker eller egenskaper som du kan bli bättre på. Möjligheter är sådant som skapar entusiasm eller motivation. Hot i sin tur är hinder och begränsningar som kan bromsa eller komplicera förändring. Tanken är att analysen ska utgå från dina egna mål och vad du kan göra för att uppnå målet. När du har fyllt i de fyra rutorna kan du skapa en egen utvecklingsplan.

TÄNK UT EN SITUATION, HÄNDELSE, STUND ELLER DRÖM SOM DU SKA UTARBETA. HÄR FÖLJER NÅGRA EXEMPEL. DU KAN ÄVEN KOMMA PÅ NÅGOT EGET.

Var ser du dig som idrottare om tre år? ...eller om ett halvår när du har en viktig turnering?

Fundera på dig själv som idrottare och din utveckling antingen på kort eller längre sikt. Skapa ett rutmönster efter mönstret ovan på önskad plattform (pekplatta, dator, papper osv.) och notera lämpliga punkter i varje ruta. Du hittar även en färdig mall för uppgiften i den här guiden.

HÄR FÖLJER NÅGRA STÖDFRÅGOR OM UPPGIFTEN KÄNNS SVÅR:

Styrkor:

- Vad är jag bra på?
- Vad vet andra att jag är bra på?
- Vad har jag för förmågor?

Svagheter:

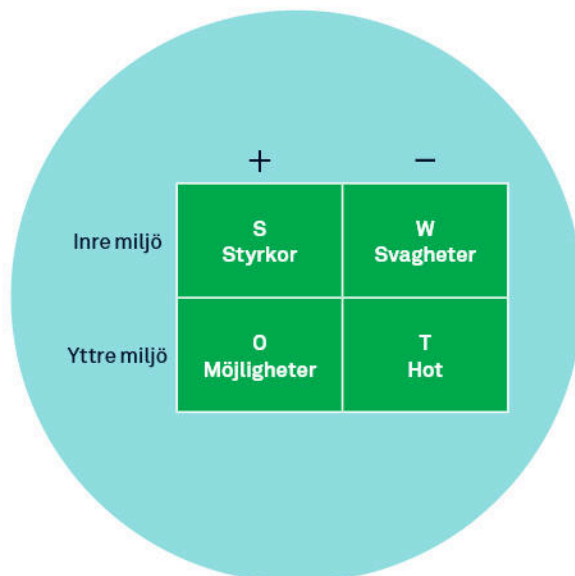
- Vad är jag mindre bra på?
- Vilka förmågor behöver jag mer av?

Möjligheter:

- Hur kan jag utnyttja mina styrkor?
- Vad motiverar mig?
- Vilka förändringar kan jag göra för effektivare inläring eller för att uppnå mina mål?

Hot:

- Vad gör mig obekvämt i vissa situationer, till exempel vid tävlingar?
- Vad komplicerar förändringen?
- Finns det saker som försvagar min motivation?



Styrkor Vad är jag bra på? Vad vet andra att du är bra på? Vad har jag för förmågor?	Svagheter Vilka förmågor behöver jag mer av? Vad är jag mindre bra på?
Möjligheter Vilka förändringar kan jag göra för effektivare inläring eller för att uppnå mina mål? Hur kan jag utnyttja mina styrkor? Vad motiverar mig?	Hot Vad gör mig obekväma i vissa situationer, till exempel vid tävlingar? Vad komplicerar förändringen? Finns det saker som försvagar min motivation?

Kraft i styrkor

När du har skrapat på ytan på dina styrkor med SWOT-analysen är det dags att lära känna dig bättre. Inom idrotten, studierna och på andra delområden i livet är det viktigt att identifiera sina egna styrkor och förstå deras omfattande användningsmöjligheter.

Den här uppgiften hjälper dig att identifiera färdigheter som du även har hjälp av i studierna. Ringa in färdigheter som du har lärt dig inom idrotten. Välj sedan ut dina fem starkaste färdigheter och numrera valen.

Kommunikationsfärdigheter	Samarbetsfärdigheter	Förstå den egna rollen i laget	Motivera mig själv
Lära ut färdigheter	Schyst beteende	Visa respekt	Snabba beslut
Tankearbete under stress	Motivera lagkamrater	Vilja att lyckas	Balansera mellan olika roller och ansvarsområden
Engagera mig i långsiktiga mål	Fysisk styrka och vänja mig vid ansträngning	Ta hand om mig själv	Agera under press
Förhålla mig till svårigheter	Följa instruktioner	Planenlighet	Föreställningsförmåga av möjligheter
Utnyttja omgivande idéer	Komma överens med alla	Lojalitet gentemot det egna laget	Fördelning av ansvarsuppgifter
Analys av slutresultat	Lära mig nya strategier	Ändra planen vid behov	Flitigt arbete för kommande mål
Bevara funktionsförmågan i svåra tider	Ställa upp realistiska mål	Kortsiktiga mål	Långsiktiga mål
Klara av utmaningar	Avsluta saker	Hålla mig till uppgiften	Planering och organisering
Komma på nya tillvägagångssätt	Ge och få feedback	Tidshantering	Tåla tävlingssituationer
Själsäkerhet gentemot nya saker	Flexibilitet	Kreativitet	Leva i stunden och koncentration

När du har gått igenom alla färdigheter kan du fundera på hur du kan utnyttja färdigheterna som har ringats in i studierna.

EXEMPEL

Färdighet 1: Tidshantering

► Jag kan utnyttja mina färdigheter i tidshantering när jag planerar in tid för läxor en ledig kväll.

Färdighet 1:

Färdighet 2:

Färdighet 3:

Färdighet 4:

Färdighet 5:

Välj tre nya färdigheter och skriv upp hur du kan utveckla dem inom idrott och studier.

Färdighet 1:

Färdighet 2:

Färdighet 3:

Dina styrkor i 360

Det kan vara svårt att identifiera sina egna styrkor. Bekanta människor ser dig ofta i ett annat ljus än du själv. För självkänslan och för att lyckas är det viktigt att kunna identifiera, samtala och få feedback om sina egna styrkor.



1. Vad anser du är dina starka sidor?

2. Hur syns de i vardagen?

3. Hurdana styrkor tror du att du behöver för att uppnå de mål du har satt upp?

När du har bekantat dig med dina styrkor ska du välja ut fem personer som känner dig från olika miljöer (tränare, lagkamrat, vårdnadshavare, syskon, lärare). Din uppgift är att intervjua alla utifrån följande frågor.

- Vilka är mina styrkor inom idrotten/studierna?
- Hur syns de på sättet jag agerar?
- Hurdana styrkor tror du att jag kommer behöva i framtiden?

Tränare:

Lärare:

Vårdnadshavare/syskon:

Kompis 1:

Kompis 2:

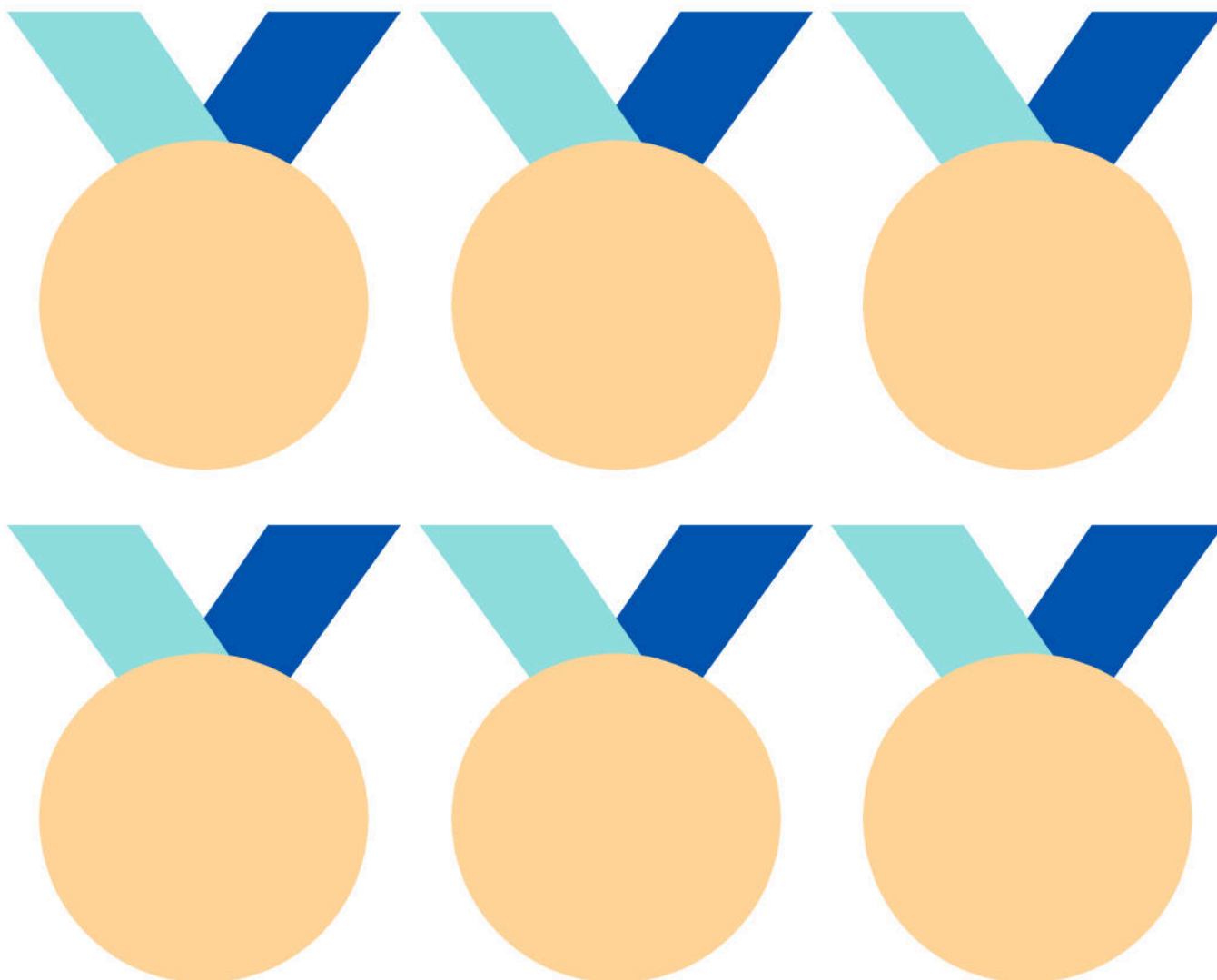
SLUTLIGEN SKA DU FUNDERA PÅ

- Hur var det att få feedback från andra?
- Blev du överraskad av något? I så fall vad?
- Skiljde sig feedbacken från andra från dina egna tankar? Hur?

Diplom på styrkor

Syftet med uppgiften är att samla ihop dina styrkor på samma sida. Fyll i styrkemedaljerna och fundera på hur du utnyttjar styrkorna konkret. När du stöter på utmaningar kan du kontrollera på tavlan om du har nytta av dina styrkor. Fyll i medaljerna genom att lägga in en till tre styrkor per medalj. Du kan dela upp medaljerna i sex olika grupper:

1. Styrkor enligt dig själv
2. Feedback om styrkor från kompisar
3. Feedback om styrkor från tränare
4. Feedback om styrkor från lärare eller studievägledare
5. Dina styrkor som studerande
6. Dina styrkor som idrottare



Din egen idrotts- och studiestil

Var och en av oss har individuella färdigheter i att studera och lära oss nya saker. Den ena lär sig genom att studera självständigt, den andra i grupp och den tredje på båda sätten. Var och en måste hitta sin egen stil, eftersom du måste lära dig färdigheter och kunskaper. Personliga drag inverkar på inläring och studier även på annat håll än när du idrottar. När du har lärt känna dig själv är det även lättare att planera studierna.

Inom idrott och studier hänger inläringen ofta ihop med att förändra beteende, tankar eller känslor. Inläring sker utan att man märker det eller genom att man medvetet tränar. När du ska ta in ny kunskap eller lära dig färdigheter kan du ta hjälp av saker du har lärt dig tidigare i andra miljöer.

DEN HÄR UPPGIFTEN HAR TAGITS FRAM FÖR ATT DU SKA IDENTIFIERA PERSONLIGA EGENSKAPER OCH FÄRDIGHETER SOM DU HAR UTVECKLAT INOM IDROTEN. SVARA SÅ NOGGRANT SOM MÖJLIGT PÅ FRÅGORNA.

1. Vilka personliga egenskaper och drag tror du att tränaren och lagkamraterna uppskattar i dig som idrottare?

2. Vilka andra personliga egenskaper och drag tror du att du behöver för att nå toppen som idrottare?

3. Vilka personliga egenskaper och styrkor har hjälpt dig inom idrotten?

4. Vad har du lärt dig under träningsperioden inför tävlingar?

5. Vad har du lärt dig i tävlingssituationer?

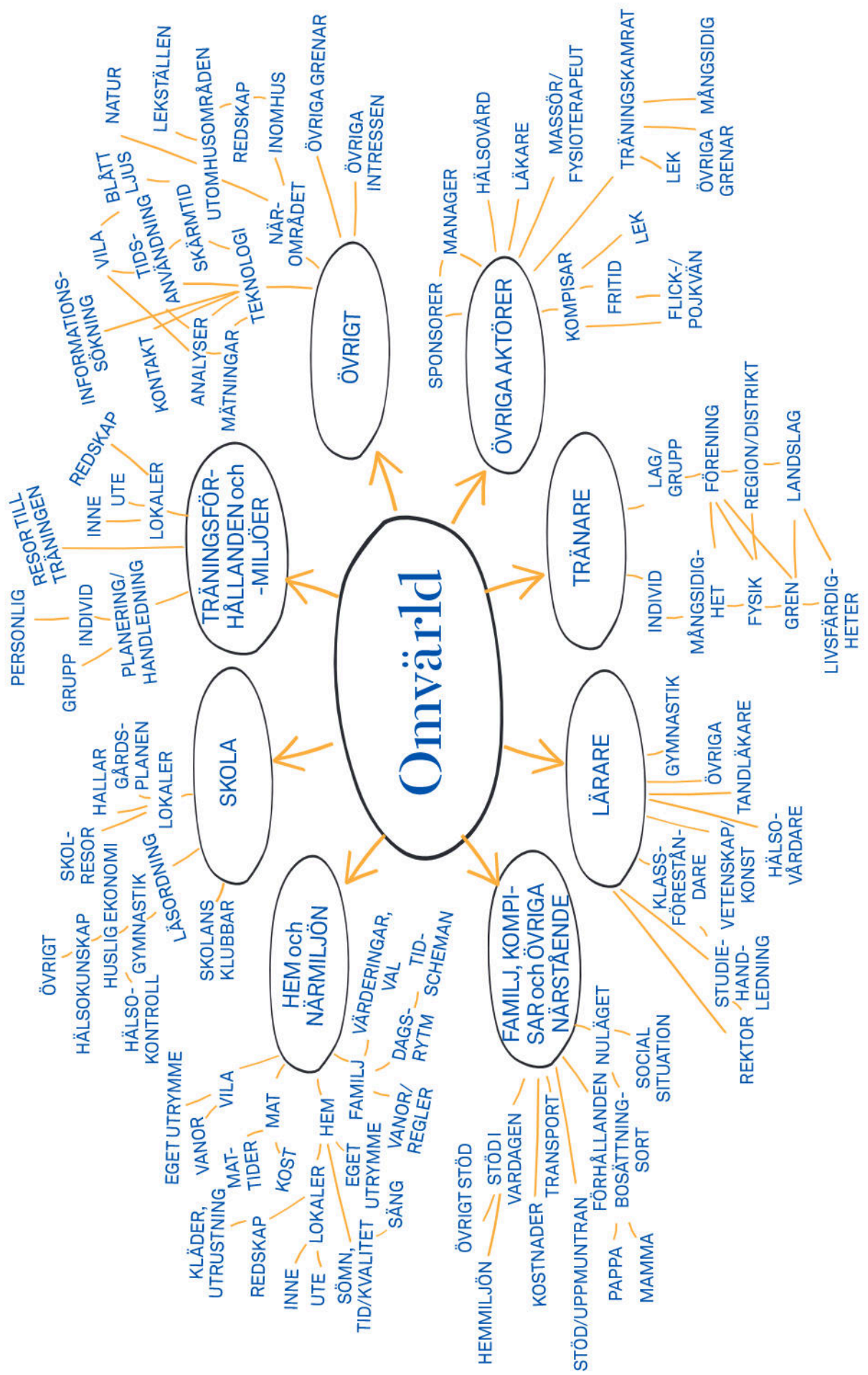
6. Se dina svar i avsnitt 1 och 2. Vilka likheter och skillnader har egenskaperna och dragen jämfört med sådana hos en duktig elev?

7. Se dina svar i avsnitt 3. På vilket sätt är egenskaperna och styrkorna viktiga för livsbeslut och studier?

8. Se dina svar i avsnitt 4 och 5. Hur kan du utnyttja de färdigheter du har lärt dig på andra områden i livet utanför idrotten?



Idrottarens omvärld



Anteckningar

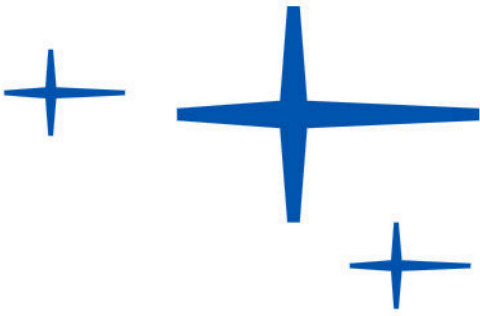
Anteckningar

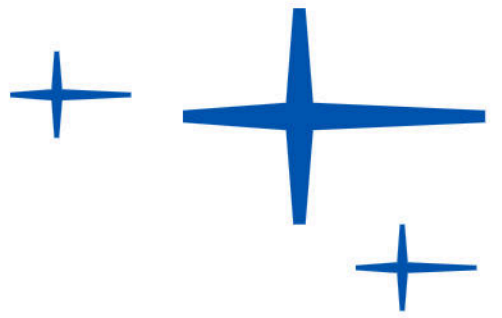
Anteckningar

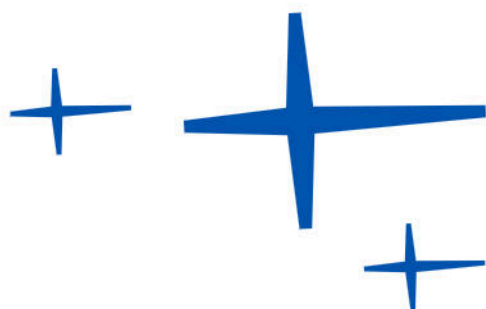
Anteckningar

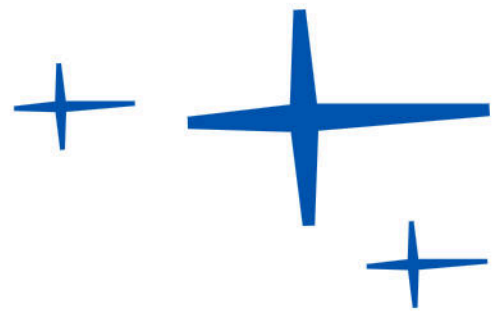
Anteckningar

Anteckningar

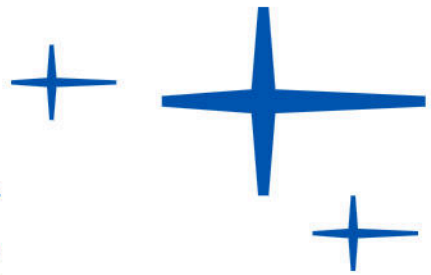








Källor och bakgrundsmaterial



Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. red. Kaisa 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 webbmaterial.

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

ÖVNINGAR FÖR ATT TA HAND OM KROPPEN

Fowelin, P. 2014. Mindfulness luokkahuoneessa. Helsingfors: Basam Books.

Jokiniva, M. 2012. Hengähdysketkiä. Helsingfors: Gummerus kustannus oy.

Kalaja, M. 2007. "Sinut oman kehon kanssa" – toimintatutkimus kehontuntemusta kehittävästä lukion liikuntakurssista. Licentiatexamen i gymnastikpedagogik. Jyväskylän universitet, Jyväskylä.

Linden, P. 1994. Somatic literacy. Bringing somatic education into physical education. Journal of Physical Education, Recreation and Dance 65, 15–21.

Mattes, A. 2000. Active Isolated stretching. Sarasota. USA.

Myers, Thomas W. 2012. Anatomy Trains – Myofascialiset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille. Lahtis: VK- Kustannus Oy.

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

Pihlman, M.; Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahtis: VK- kustannus Oy.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen: aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahtis: VK-kustannus. s. 149–152 (avslappning), 196–202 (ergonomi när man sitter ned), 175–212 (hållning), 219–241, 245–267 (hållningsövningar).

Sweigard, L. E. 2013. Human Movement Potential – its Ideokinetic Facilitation. Allegro Editions.

Ylinen, J. 2010. Venytystekniikat – Lihasjännestysteemi. Muurame: Medirehabook kustannus Oy.

https://www.youtube.com/results?search_query=rentoutusharjoituksia

MENTALA FÄRDIGHETER

AAnderssen 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 ongelmanuorten 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. Muuttuset. 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.

Hassmén 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. Urheilopsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry.

Pietikäinen Arto, 2012. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen ylitteestä.

Kustannus Oy Duodecim.

Salmimies Raija, Ruutu Sirkku, 2009. Myönteisen muutoksen työkirja. WSOYpro 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

ATG / Gregor Winter s. 3
Finlands simförbund: s. 6, 50, 99
Mira Kolehmainen: s. 7
Shutterstock: s. 12, 18, 24, 26, 28–29, 56–59, 64–65, 68, 74–75, 79
FSI: s. 14
Milla Vahtila: s. 15, 16, 47, 90, 96, 97
Wikimedia Commons: s. 17
Colin Houston: s. 17
Bernd Thierolf: s. 25
Jenna Laukkanen: s. 27
Nooralotta Neziri: s. 31
Oskari Möro: s. 39
Finlands volleybollförbunds arkiv: s. 40–41
Riku Valleala: s. 47, 108
Finlands Paralympiska Kommitté rf: s. 51
Skridskoförbundet: s. 51
Harri Kapustamäki: s. 57
© Statens näringsdelegation: s. 77
AMG Petronas Motorsport Wolfgang Wilhelm: s. 84
SUEK ry: s. 86
Jussi Salminen: s. 87
Pixabay: s. 88
Christian Valtanen: s. 94
Freepik: s. 104
Övriga bilder tillhör 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

yhteysohjausote.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



