



3

Träningsboken
Växa till
idrottare



VÄXA

TILL IDROTTARE

ISBN 978-952-5794-82-3

© 2018 Finlands Olympiska Kommitté rf, uppdaterad upplaga 1, 2020

Bildkällorna listas på sidan 120.

Pärm bild: Milla Vahtila / Suomen Voimisteluliitto ry
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 förbjudet utan tillstånd.

Träningsboken

Växa till idrottare 3

Namn

Skola

Klass

Idrottsförening(ar)

Gren(ar)



Ravitsemusvalmennus
Tmi Laura Manner



Innehållsförteckning

Din resa på den fängslande idrottarstigen fortsätter - njut av den!	4
Idrottarens stig.	5
Vad gör du nästa år vid denna tidpunkt?	6
Idrottarens omvärld.	10
Styrketräning	12
Biomekanik i praktiken	16
En idrottares muskelvårdsträning	18
Idrottarens hälsa	42
Modul 1: Belastning och återhämtning	42
Modul 2: Att träna sjuk är inte till någon nytta	44
Modul 3: Ditt hälsovårdsnätverk.	45
Mentala färdigheter.	46
Modul 1: Strukturera dina tankar och erfarenheter	50
Modul 2: Öva på konsten att tävla.	56
Modul 3: Öva på att lära känna dig själv	61
Modul 4: Utveckla ditt självprat och dina färdigheter inom medveten närvaro	66
En idrottares kost	72
Modul 1: Återhämtning	74
Modul 2: Kost under tränings-, turnerings- och lägerdagar	80
Modul 3: Din kostanalys och ditt vätskebehov	86
Modul 4: Kosttillskott	91

Antidoping	96
Idrottarens dubbla karriärer	98
Tips för att öva på studiefärdigheter	102
Källor	120

”Över tio år med 200 resdagar per år har gjort mig extremt självständig och gett mig självförtroende att klara av alla former av situationer. Trots att vi kommer från kalla Norden, kan knappa resurser och en stark vilja föra oss oväntat långt, om vi bara ger oss själva en möjlighet och vågar leva ut.”

– TAPIO NIRKKO (1984),
SEGLING, FINNJOLLA



Din resa på den fängslande idrottarstigen fortsätter - njut av den!

Träningsböckerna har förhoppningsvis gett dig kunskaper och färdigheter för att utveckla dig själv mot dina drömmar och mål.

Att växa till idrottare är en fascinerande resa, under vilken du lär dig flera olika färdigheter som är till nytta för idrotten men också för studier och andra delområden av livet. Utöver grenträning och mångsidig fysisk träning är det viktigt att du på olika sätt utvecklar dina mentala och sociala färdigheter samt din livskompetens. I takt med att du blir äldre ökar vikten av att kontrollera tidsanvändningen och belastningen. Lär dig att själv ta ansvar för detta. Denna bok hjälper dig på vägen. Detta är din grej, ta hand om dig själv och tveka inte att be om stöd av personer runt dig.

Träningsboken Växa till idrottare innehåller övningar som skapats av sakkunniga inom olika områden till stöd för din utveckling. Boken innehåller information och uppgifter om en idrottares träning, näring, vila, mentala färdigheter, etiska frågor och studier. Boken ersätter dock inte någon träning i praktiken, därför skall du se till att du idrottar och rör på dig tillräckligt i din vardag.

Vi önskar dig en inspirerande resa på idrottarstigen och framgång på vägen mot andra stadiets studier.

Med idrottshälsningar,
Författarna av träningsboken och
teamet för Olympiska kommitténs idrottsakademiprogram

Syftet med idrottsakademiprogrammet är att främja en idrottande elevs tillväxt till en målinriktad idrottare, att utveckla kunskaper och färdigheter inom olika delområden och att stöda ungdomar att kombinera idrott med skolgång. Idrottsgemenskapen och skolorna har tillsammans fastställt rekommendationer om innehållet i att växa till idrottare. Rekommendationerna framgår av tabellen nedan.

Rekommenderat innehåll för att växa till idrottare i årskurserna 7–9.

	GRUNDLÄGGANDE MOTORISKA FÄRDIGHETER	FYSISKA EGENSKAPER	MENTALA FÄRDIGHETER	LIVSFÄRDIGHETER	TRÄNING
Åk 7	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	Innehålls- rekomen- dationer för träning i enlighet med gren- förbundets tränings- linje
Åk 8	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	
Åk 9	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	

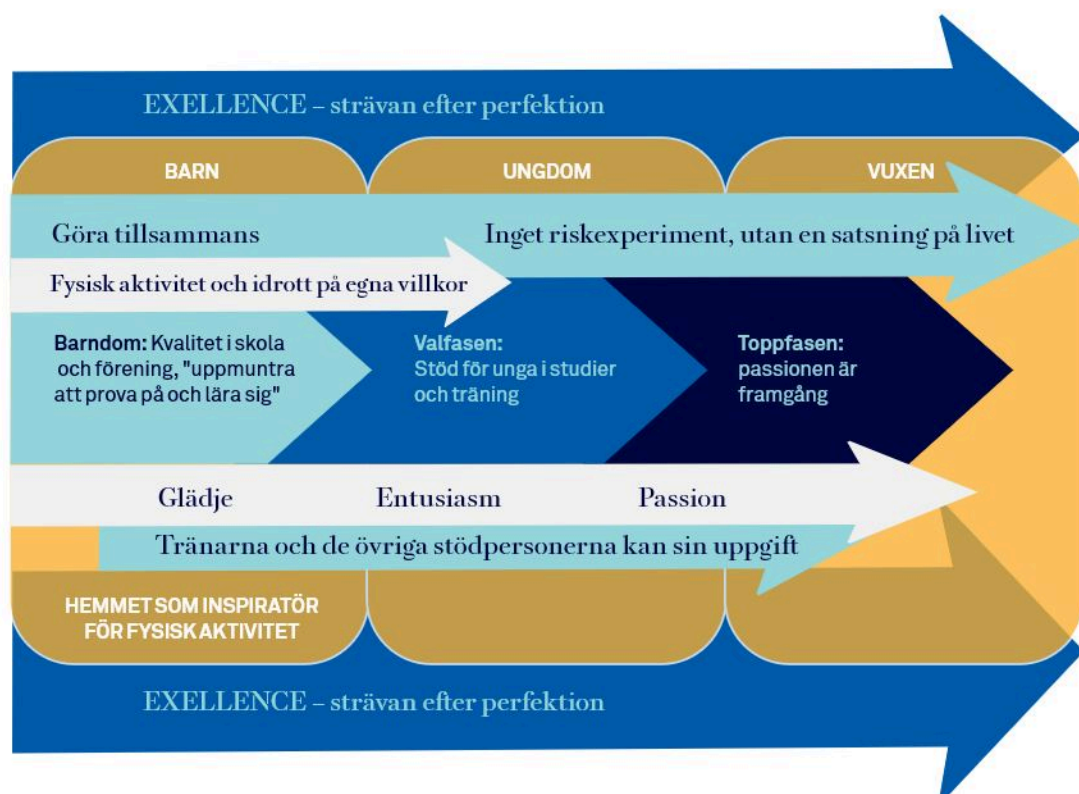
Idrottarens stig

Du befinner dig på din idrottarstig och du kan med dina val påverka hur din väg kommer se ut. Termen idrottarens stig beskriver idrottarens resa från barndomen till idrottskarriärens slut och till tiden efter denna.

Genom att blicka tillbaka mot barndomen ser man att det man uträttade och de val man gjorde var rätt, vilket även påverkar framtiden. Du kan bäst påverka valen i detta nu tillsammans med dina närstående. Lev med andra ord i nuet och bygg upp en bra vardag för dig själv och dra nytta av det kunnande och de kunskaper som livet för med sig. Det är möjligt att planera framtiden, sätta upp mål och uppnå dessa. Vi uppmuntrar dig att sträva efter framgång såväl i skolgången som i idrotten. Bägge mål kan uppnås genom att hitta rätt rytm.

Idrottarens stig är utöver ett sätt att beskriva din resa, också ett sätt att tänka på saker. Målet är att göra och fundera på idrottsrelaterade lösningar utifrån det som är bäst för idrottaren och idrottarens utveckling. Vi uppmuntrar alla i din närståendekrets att ta till sig det tankesättet. Ju fler aktörer du har runt dig, desto viktigare är det att verksamheten styrs av ett gemensamt sätt att reflektera över och lösa frågor.

Trevlig resa mot dina drömmar!





Vad gör du nästa år vid denna tidpunkt?

När du går från år 9 till en läroanstalt inom andra stadiet ändras många saker, såväl inom idrotten som utanför. Det finns skäl att förutse situationen och förbereda sig på förändringarna redan i förväg. Du har lyckligtvis under år 7–9 hunnit lära dig många nyttiga färdigheter, som kommer att hjälpa dig som studerande och idrottare också i framtiden. Du möter säkert många överraskande utmaningar på din väg och det är omöjligt att förutse när och var de uppstår. Kom ihåg att stöd alltid finns till hands. Diskutera med dina föräldrar, tränare och kompisar om dina tankar. Tveka inte heller att kontakta personer på din läroanstalt eller din idrottsakademi om något tynger dig. De finns till för dig.

Detta är din grej

Din entusiasm, beslutsamhet och din vilja att utvecklas möjliggör att du utvecklas till en idrottare. När du valt att gå ut på idrottarstigen, kommer din träning att ändras år för år och bli allt mer systematisk och målinriktad. Därför är det viktigt

att du upplever din självutveckling och träning som meningsfull och motiverande, men också att tävla och nå framgång. Ditt tränarteam utvidgas och så småningom kommer allt fler tränings- och antagningssystem och stödtjänster med i bilden. Dessa har som mål att främja din utveckling som idrottare och individ. Och glöm inte det viktigaste: idrott ska ge dig glädje och välbefinnande. Rolighetsmätaren kan tillfälligt visa minusgrader, men den får aldrig lämna och ligga på minussidan.

Framåt i egen takt

Hela din kropp håller på att förändras i snabb takt. Kom ihåg att tillväxt och utveckling alltid är individuell. Det kan se ut som om andra ligger före dig för tillfället, t.ex. vad gäller utveckling av fysiska egenskaper, men om några år står dock alla på samma streck. Trots att träningsvolymen och -effekten ökar, syns inte alltid den utökade träningen genast i form av förbättrad prestation. Tillfälliga perioder av stillastående eller tillbakagång

i prestationsförmågan hör till tillväxten och utvecklingen och det finns inga skäl att oroa sig över detta.

Mångsidighet är fortfarande viktigt i träningen

Du är säkert redan på god väg att fördjupa och stärka din grenskicklighet. Glöm dock inte betydelsen av mångsidig träning. Visste du att mångsidig träning och mångsidiga hobbyn under barndomen och i ungdomsåldern väldigt ofta ligger bakom många elitidrottarens topprestationer? Mångsidighet uppnås sällan enbart med hjälp av handledd träning. Mångsidighet får man t.ex. under skolvägen, då man tar sig till träningarna eller när man leker med kompisar. Då ökar du också din totala motionsmängd samt främjar både den fysiska och mentala återhämtningen. Därtill förebygger du idrottsskador.

På väg mot att bli en sund idrottare

Visste du att det finns ett tydligt samband mellan främjande av hälsa och utveckling

i idrott? Dina hälsovanor, såsom dygnsrytm, näring, hygien, vila och användning av sociala medier påverkar din hälsa och i förlängningen ditt välbefinnande. Välbefinnandet och hälsan påverkar å sin sida träningens effekt på dig, din utveckling samt inläring och din återhämtning. Kom ihåg att du själv, genom egna val, bidrar till att hålla dig frisk och utvecklas som idrottare. Fundera på hur du själv kan främja din hälsa i din vardag. Vad äter du? Hur mycket sömn fick du under natten? När rengjorde du din mobil sist?

Din idrottarstig

Vägarna till att bli idrottare är många och antalet lösningar är lika många. Dina kompisars val kan verka vara helt annorlunda än vad du hade tänkt dig. Men precis så ska det vara. Du är huvudpersonen på din idrottarstig och den ser precis ut som dig. Gör egna modiga val och beslut. Kom ihåg att du runt dig har ett stödnätverk som hjälper dig i dina val och beslut på den stig som du valt.

”Livet är
fullt av val.
Välj klokt.”

– PETRA OLLI (1994) BROTTNING



Månadsuppföljning

Anteckna i en månads tid ditt liv som idrottare i kalendern. Lägg till en början de datum som ska följas i tabellen. Sätt dagligen sömn-, måltids-, tränings- och motionsmängderna eller -gångerna i tabellen. Också mellanmål räknas som måltidsgångar. Färglägg belastningsbollen utifrån dina erfarenheter (grön, gul eller röd).

Räkna i slutet av den månad som varit föremål för uppföljning den sammanlagda mängden idrott och motion under en vecka. Hur ser sömn- och matmängderna ut per vecka? Uppskatta din uppfattning om belastningen under en vecka. Räkna till slut också totalsaldot för en månad och anteckna din erfarenhet av den upplevda belastningen.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning ☐

Hur ser din månadsperiod ut för tillfället? Vad innehåller den? Vilka saker fungerar i vardagen och i vilka finns det utrymme för förbättring?

● Återhämtande
 ● Mittemellan
 ● Belastande

FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKANS SALDO
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____ ⁰ h Måltider _____ ⁰ ggr Motion och trän. _____ ⁰ h Belastning
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____ ⁰ h Måltider _____ ⁰ ggr Motion och trän. _____ ⁰ h Belastning
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____ ⁰ h Måltider _____ ⁰ ggr Motion och trän. _____ ⁰ h Belastning
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____ ⁰ h Måltider _____ ⁰ ggr Motion och trän. _____ ⁰ h Belastning
Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____h Måltider _____ggr Motion och trän. _____h Belastning	Datum Sömn _____ ⁰ h Måltider _____ ⁰ ggr Motion och trän. _____ ⁰ h Belastning

MÅNADENS SALDO

Sömn _____⁰h Måltider _____⁰ggr Motion och trän. _____⁰h Belastning



Idrottarens omvärld

Åk 7

Hur du tränar, vilar och äter påverkar hur du växer och utvecklas till idrottare. Din utveckling påverkas av ditt eget handlande, men också i hög grad av de människor som du umgås med samt på vilka platser och under vilka förhållanden du utövar fysisk aktivitet och tränar. Alla dessa faktorer kallas tillsammans för din omvärld. Närståendekretsen för en idrottande ung person utgörs i de flesta fallen av familj, vänner och tränare. Du har också klasskompisar, föreningskompisar och lagkamrater. Du går i skola, deltar i föreningens träningar, befinner dig på olika träningsplatser, du hör till något grenförbund eller till en idrottsakademi. Alla dessa har sin betydelse, men nära människorelationer är dock i allmänhet det viktigaste.

Föräldrarna är ofta involverade i sina barns idrottshobbyn redan från första början. De stöder, skjutsar och bekostar – ser till att vardagen fungerar. När din idrottshobby framskrider och du redan tar mer ansvar för vardagen, ändras också föräldrarnas roll så småningom. Deras roll är dock fortfarande viktig. Ofta är mamma eller pappa den person som har koll på din helhetsbelastning. Det är mycket viktigt att se till att din dagliga och veckovisa belastning inte växer och blir för stor. Om du visar tecken på för stor belastning är det bra att det finns en person som modigt tar itu med situationen.

När idrottande barn och ungdomar tillfrågas vad som är roligast med idrott, är kompisarna det vanligaste svaret. I ungdomsåldern växer kompisarnas betydelse, också för idrottande ungdomar. Ofta utgörs de bästa kompisarna av tränings- och lagkamrater: vem annan förstår bättre om du ibland känner dig trött, är besviken på grund av en tävlingsprestation eller känner glädje över att ha lärt dig en ny färdighet. Med stöd av kompisar kommer man över besvikelser samtidigt som glädjen över framgångar är större!

Åk 8

När träningarna och tävlingarna ökar och din idrottshobby ändras och blir mer målinriktad, blir också relationen till tränaren tätare. Du tillbringar allt mer tid med tränaren och utöver innehållet i träningarna diskuterar du allt mer också dina mål och drömmar. Det kan också hända att du får en ny personlig tränare och att flera tränare kommer med i ditt tränarteam. Detta innebär i allmänhet att nya former av verksamhetssätt och -modeller införs i din träning och det är också möjligt att det tar tid att vänja sig vid dessa. Dessa nyheter är dock till nytta för dig. Du upptäcker säkert småningom att de ger dig nya möjligheter till inläring och utveckling som idrottare.

Åk 9

Din omvärld utvidgas när du väljer att gå ut på idrottarens stig. Utöver hem, skola och idrottsföreningar kan bl.a. en idrottsakademi, ett grenförbund eller en idrottsläroanstalt komma med i bilden i något skede. I allmänhet får du också tillgång till olika stödåtgärder, ofta via en idrottsakademi. Dessa kan omfatta tjänster som tillhandahålls av till exempel en fysioterapeut, näringsterapeut, mental tränare, coach eller en läkare. Målet är att göra din vardag så smidig som möjligt och att du enkelt och snabbt får den hjälp och det stöd som just du behöver.

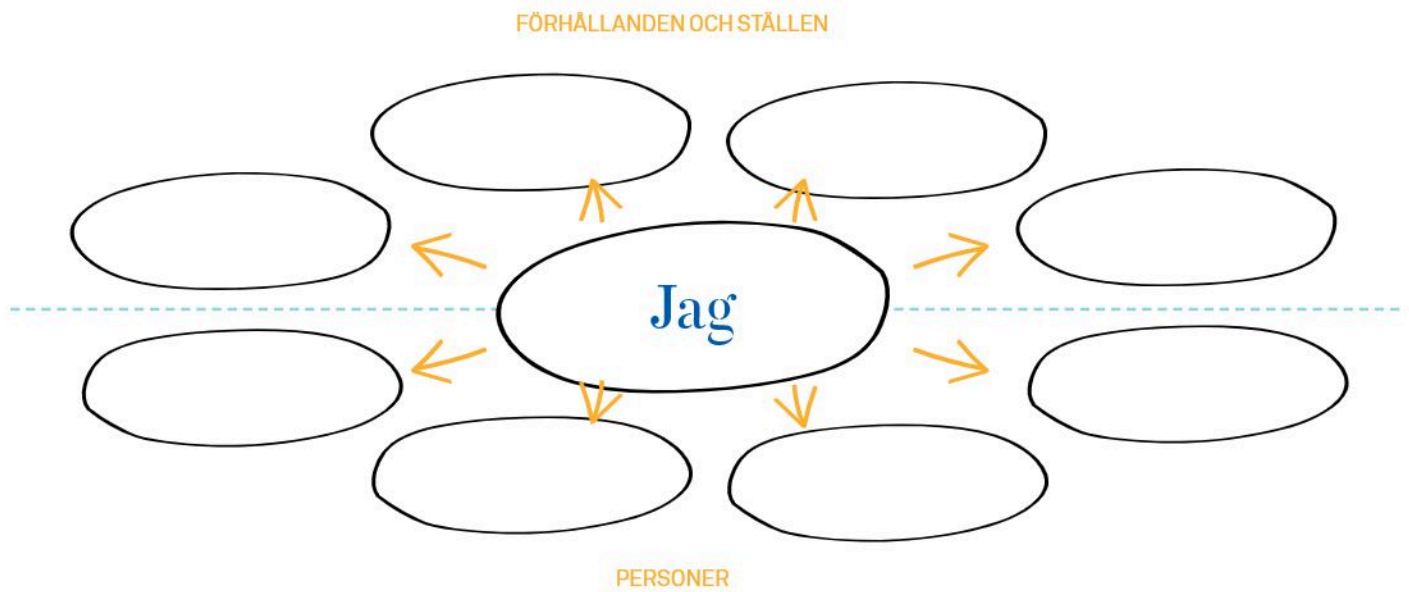
Uppgift under lektionen

Fundera i par eller grupp på en ungdoms idrottarens vardag på en allmän nivå. I vilka förhållanden och på hurdana platser rör sig en idrottare dagligen? Med vilka människor är en ungdom idrottare dagligen i kontakt?

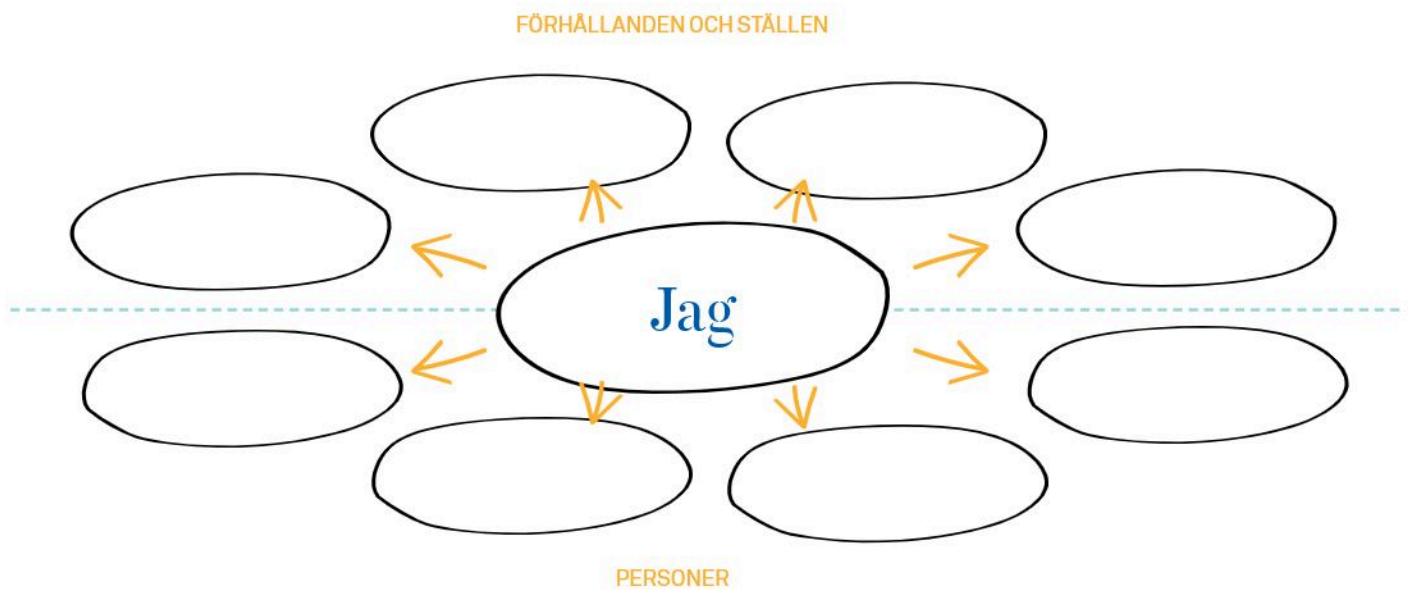
Hemuppgift

- + Förhållanden, platser och personer i min omgivning för tillfället. (Schema)
- + Förhållanden, platser och personer i min omgivning nästa år. (Schema)

MIN OMGIVNING
FÖR TILLFÄLLET (1)



MIN OMGIVNING
NÄSTA ÅR (2)



Fundera tillsammans med din familj vad som eventuellt ändras, vilka utmaningar ändringen av omgivningen för med sig och vilka möjligheter den kan erbjuda?

- + _____
- + _____
- + _____



Styrketräning

Oberoende av den idrottsgren som du utövar, är styrketräning garanterat till nytta för dig. I början av vägen till styrka spelar inte könet någon roll. Tekniken och principerna är likadana för alla. Med styrketräning hålls din muskulatur funktionell och din idrottsprestation förbättras. I alla idrottsgrenar behövs styrka och i olika grenar betonas olika typer av styrkeegenskaper. Det står klart att en tyngdlyftare behöver i synnerhet max- och explosiv styrka, medan uthållighetsstyrka är viktigt i långlopp. För att fullt ut kunna dra nytta av en bra prestationsteknik, krävs olika styrkeegenskaper i mindre eller större omfattning beroende på grenen. Styrketräning, det vill säga muskelkonditionsträning, har en väldigt viktig roll i förebyggandet av skador och återhämtningen efter skador. Om din gren är osymmetrisk och belastar den ena

sidan av din kropp mer än den andra, kan du främja muskelbalansen med styrketräning. Till exempel lönar det sig för en ryggsgymnast att stärka också musklerna på kroppens framsida. På motsvarande sätt lönar det sig för en fjärlsgymnast att stärka musklerna på ryggsidan. I klubb-sporter där du spelar med klubban till höger eller till vänster, såsom i innebandy eller i ishockey, kan du med styrketräning balansera belastningen av din kropp.

Styrka ansamlas nu

Du kan börja styrketräna när som helst. Det är möjligt att börja styrketräning som genomförs på förnuftigt sätt redan i väldigt ung ålder. Det är självklart att det inte lönar sig för små barn att lyfta stora tyngder, men att t.ex. använda den egna kroppsvikten som motstånd är

ett effektivt och säkert sätt att stärka muskulaturen. Det är aldrig heller för sent att börja gå på gym. Dock kan styrketräning utföras på andra ställen än på gym. Styrketräning är till nytta för personer i alla åldrar, men den verkligt känsliga perioden då styrka samlas väldigt enkelt pågår precis nu, eftersom åldern efter den hastiga längdtillväxten är en bra period att samla styrka. På grund av den livliga hormonproduktionen i din kropp utvecklas styrka synnerligen snabbt i din ålder. Följande bild visar utvecklingen av maxstyrka och utsöndringen av testosteronhormon hos pojkar i olika åldrar enligt en studie. Figuren visar tydligt hur styrkan tar synliga kliv framåt kring 14 och 15 års ålder. Också hos flickor sker en motsvarande utveckling, men dock med en aning jämnare kurva än hos pojkar.

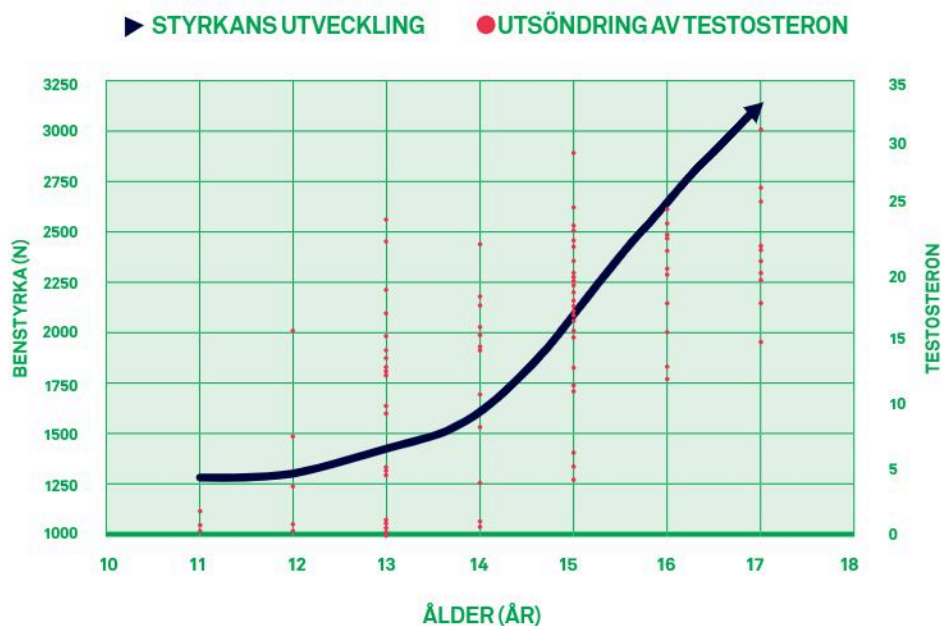


BILD 1. Maxstyrkans utveckling och utsöndring av testosteron hos pojkar i olika åldrar.

Den andra figuren visar å sin sida hur olika testresultat utvecklas under olika åldrar. Situationen är bra i det hänseendet att din styrkenivå ökar trots att du inte styrketränar separat. Det är klart att styrkan växer mycket mer då muskelträning ingår i träningsprogrammet.

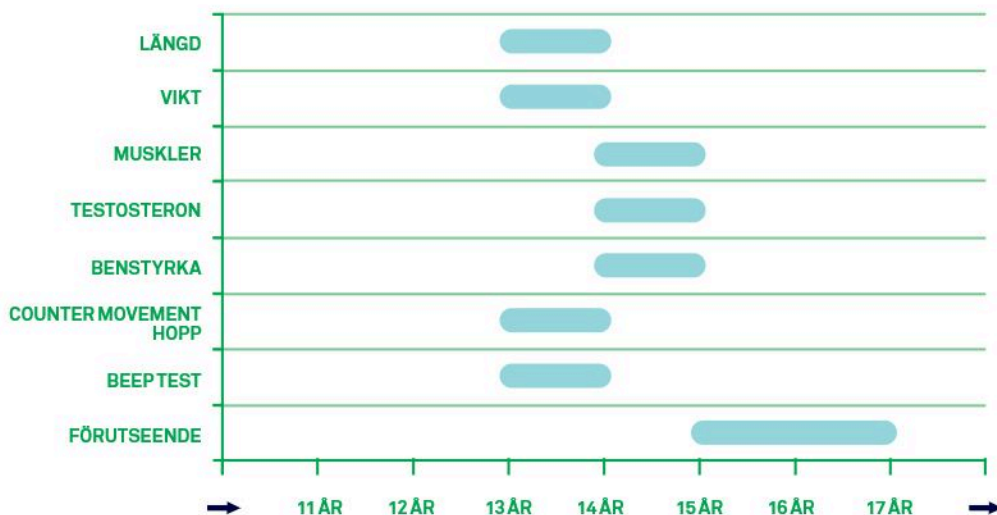


BILD 2. Utvecklingen av olika egenskaper och fysiska testresultat hos pojkar i olika åldrar.

Styrketräning kan ha många olika mål

Olika styrkeegenskaper betonas i olika grenar. Uthållighetsstyrka behövs i grenar där prestationen är långvarig, såsom i rodd eller skidlöpning. Explosiva grenar såsom sprint och spjutkastning kräver å sin sida att du har explosiv styrka. I synnerhet styrkegrenar, såsom tyngdlyftning, kräver maxkraft. I de flesta idrottsgrenarna drar du nytta av alla olika former av styrkor. Till exempel en hockeyspelare och en redskapsgymnast behöver uthållighets-, explosiv och maxstyrka då de utövar sina grenar.

Målet med styrketräning kan också vara muskeltillväxt, en fast kropp eller förbättrad hållning. Du kan också gå på gym för att du njuter av muskelträning.

Rätt teknik tryggar säkerhet och resultat

Knäböj, bänkpress och frivändning utgör grundläggande rörelser inom styrketräning. Det lönar sig att lära sig dessa rörelser tekniskt bra. En ren teknik hjälper dig att undvika skador och garanterar att styrka utvecklas. Börja lära dig rörelsetekniken med väldigt lätt last, till exempel med en käpp eller ett borstskäp. När tekniken är tillräckligt bra, kan du gå vidare till egentlig träning med extra vikter.

STYRKETRÄNINGENS ORDBOK

UPPREPNING = Beskriver hur många gånger efter varandra du skall göra en övning.

SERIEMÄNGD = Hur många gånger du skall göra en serie av övningar efter varandra.

ÅTERHÄMTNING = Tiden för vila mellan serierna.

CIRKELTRÄNING = en mängd olika rörelser man gör i en serie efter varandra. Efter ett varv när man utfört varje övning x-antal gånger börjar man om från början igen. Konditions-cirkel är en form av cirkelträning.

STATIONSTRÄNING = Samma övning som utförs enligt planerat antal upprepningar, följt av nästa rörelse.

Knäböj



KNÄBÖJ UTVECKLAR EFFEKTIVT MUSKLERNA I DINA BEN OCH BÄLEN. RÖRELSEN FÖRUTSÄTTER SÄRSKILD UPPMÄRKSAMHET OCH OMSORG, EFTERSOM KNÄBÖJ MED DÅLIG TEKNIK KAN VARA VÄLDIGT FARLIGT FÖR DIN RYGG.

Sätt skivstången på dina axlar. Håll benen isär i bredd med dina axlar. Håll huvudet uppe, andas in och gå ner med rak rygg så djupt att dina lår befinner sig i vågrät nivå. Se till att ha bra linjer i dina knän

och fotblad, med andra ord att knäna inte böjs inåt eller utåt, och håll vikten mitt på fotsulan. Stig tillbaka upp nerifrån med rak rygg.

VARIATIONSMÖJLIGHETER:

- + Knäböj med stången fram (skivstången hålls på framsidan av kroppen)
- + Knäböj med benen isär i olika bredder
- + Knäböj med ett ben (bakbenet på en liten förhöjning)

TYPISKA TEKNIKFEL:

- + Stången hålls inte vågrätt under hela rörelsen
- + Ryggen böjs
- + Vikten vilar för mycket på trampdynorna och rörelsen lutar framåt
- + I slutet av rörelsen stöts höften framåt
- + Stången ligger för djupt i nacken

Bänkpress



BÄNKPRESS ÄR EN UTOMORDENTLIG RÖRELSE FÖR ATT STÄRKA ÖVERKROPPENS MUSKLER.

Lägg dig på rygg på bänken på så sätt att dina ögon befinner sig i höjd med skivstången. Håll fast ryggen i bänken och fötterna stadigt på golvet. Ta ett grepp som är lite bredare än din axelbredd. Andas in djupt och lyft stången tills hän-

derna är raka. Sänk stången sakta så att stången nästan rör den nedre kanten av dina bröstmuskler. Stöt upp stången på nytt.

VARIATIONSMÖJLIGHETER:

- + Brett grepp
- + Snävt grepp
- + Omvänt grepp
- + Militärbänk (böjda knän på bröstet)

TYPISKA FEL I UTFÖRANDET:

- + Osymmetriskt grepp
- + Du sänker stången för snabbt och låter den studsas på bröstkorgen
- + Ryggen är böjd och rumpan sitter inte fast i bänken.



FRIVÄNDNING ÄR TEKNISKT SETT DEN MEST KRÄVANDE AV GRUNDRÖRELSENA. FRIVÄNDNING ÄR EN VÄLDIGT MÅNGSIDIG RÖRELSE OCH ETT STORT ANTAL MUSKELGRUPPER DELTAR I UTFÖRANDET. RÖRELSEN ÄR OCKSÅ RISKBENÄGEN, DVS MED EN DÅLIG TEKNIK ÄR RISKEN FÖR ATT SKADA SIG STOR. MED ANDRA ORD, HA INTE BRÄTTOM MED STORA VIKTER UTAN LÄR DIG TENIKEN OMSORGSFULLT.

Inta en position där benen är lite isär. Handgreppet på stången är ungefär av axelbredd, axlarna befinner direkt ovanför skivan och tårnas grundled under stången. I knä-, vrist och höftlederna är

vinkeln ungefär 45 grader. Frivändning börjar med ett drag, med vilket knä- och vristlederna sträcks ut kraftigt, fram till dess att stången ligger på knänivå. Dragrörelsen fortsätter med ett andra drag, med vilket kroppen sträcks ut via höftleden, då stången stiger uppåt nära låren. I slutet av ansträngningen är kroppen så gott som rätlinjad, kroppen och benen är helt utsträckta. När stången lösgörs från låren är rörelsehastigheten maximal. Det sista skedet handlar om att inta position under stången, då man tar emot stången med de främre delarna av axlarna, böjer knäna antingen till djupbøj eller breder ut benen, varefter man stiger upp omedelbart.

VARIATIONSMÖJLIGHETER:

- + rå frivändning (stången finns på låren i utgångssituationen)
- + frivändning med en hand

TYPISKA FEL:

- + rörelsen inleds inte med benen, utan med höften
- + draget fortsätts direkt från knänivå till bröstet utan ansats med benen under den sista ansträngningen
- + böjs armbågarna

Regelbunden övning garanterar det bästa resultatet

Nyckeln till framgångsrik styrketräning är rätt teknik och regelbundenhet. Det är inte möjligt att styrketräna och lagra styrka, utan träningen måste vara regelbunden. Konditionen rasar inte om någon träning uteblir. Sträva dock efter att muskelkonditionsträning ingår i ditt veckoprogram i någon form. Om du alltid gör rörelserna med samma vikter, utvecklas inte styrkan. Ett väsentligt element i styrketräningen är progressivitet, som innebär att belastningen alltid ska öka i samma takt som din styrka växer. Ibland finns det dock skäl att göra en återhämtande styrketräning med mindre vikter.

Börja med måtta

Om du nu börjar gå på gym eller om du har paus i muskelkonditionsträningen, finns det skäl att börja försiktigt. Musklerna, senorna och ledbanden ska vänjas vid belastning. Den extra lasten (i praktiken alltid tyngder till skivstänger) är i början liten och serierna längre. I sakta mak ökas vikterna i samma takt som styrkan ökar. Det finns flera olika sätt att styrketräna. Den mest rekommenderade modellen är den modell där hela kroppen går igenom två eller tre gånger per vecka. Muskelkonditionsträning en gång per vecka bromsar en negativ styrkeutveckling (men som tidigare konstaterades utvecklas styrkan i din ålder även trots att du inte tränar). Styrketräning två gånger per vecka upprätthåller styrkeegenskaperna och tre till fyra veckovisa träningsgångar utvecklar styrkeegenskaperna. Fem eller fler styrketräningar per vecka rekommenderas inte på grund av den ökade skade- eller överbelastningsrisken.

Uppgifter:

1. Vilka muskler är viktiga i din gren? Med vilka rörelser kan du stärka dem?
2. Planera ett styrketräningsprogram för dig själv
 - a. Som ett tredelat program / ben – bröst/rygg – händer/axlar
 - b. Som ett tudelat program / drag rörelser – tryckrörelser
3. Fundera på nyttan av träning som genomförs som cirkelträning? Vilken är nyttan med övningarna?
4. Be att en kompis filmar ditt utförande av knäböj, bänkpress och frivändning. Vad finns det för bra i din teknik? Vad måste du förbättra?
5. Anteckna 1–3 mål för din styrketräning



Biomekanik i praktiken

Acceleration och bromsning av kroppsdelarna är en viktig del av tekniken

I idrott innehas en central roll av att förlänga och förkorta, accelerera, bromsa och stanna upp kroppsdelarna. I relativt många idrottsgrenar är rätt utförande och bra teknik kopplad till acceleration och bromsning av olika kroppsdelar i rätt tid. Till exempel i höjdhopp fås ungefär hälften av upphoppskraften genom att pendelfoten och händerna snabbt accelererar uppåt och stannas vid rätt tidpunkt. Samma sak fungerar också i sprint eller till exempel i skridskoåkning. Accelerationen av händerna och ett aktivt stopp effektiviserar prestationen. Detta grundar sig på mekanikens första grundlag, enligt vilken en kropp bevarar sitt rörelseläge om inte något externt ändrar det. Med rörelseläge avses att en kropp är i vila, det vill säga på plats, eller rör sig i jämn hastighet. Om den är i vila, börjar den inte röra sig utan extern kraft. Hastighetsriktningen ändras inte utan extern kraft, utan kroppen rör sig likformigt i jämn hastighet. Enligt mekanikens andra grundlag är den kraft som behövs för att få en kropp att accelerera direkt jämförbar med kroppens massa. Med

massans tröghet avses tendensen för en kropp att fortsätta i ett jämnt rörelseläge så länge som den inte utsätts för en kraft som orsakar acceleration. Ett exempel på tröghet för en massa är en situation då en buss svänger till vänster och en person som sitter i bussen börjar luta till höger, eftersom personen har en tröghet som uppgår till mängden på den egna massan. Ett annat exempel på rörelsen: Trögheten försvårar rörelsestarten och -stoppet. När du sitter i en bil som accelererar snabbt i ett trafikljus, känner du hur ryggen trycks mot bilsätet. Bilen startar, men din kropp motarbetar denna ändring av rörelseläget. När bilen bromsar vid följande trafikljus, försöker din kropp fortsätta färdens, trots att bilen stannar. Du känner detta genom att säkerhetsbältet trycker mot din bröstorg (eller genom att vindrutan trycker mot din panna, om du inte använder säkerhetsbälte). På fysikspråk: när en kropp med massa är i växelverkan med en annan kropp, motarbetar den kraft som riktar sig mot denna kontinuiteten i rörelseläget med accelerationen $a=F/m$, där F står för kraften på

växelverkan och m för kroppens massa. Tröghet är en egenskap som motarbetar en kropps förändring. Ju större massa en kropp har, desto mer tröghet har den.



UNGEFÄR HÄLFTEN AV EN HÖJDHOPPARES UPPHOPPSKRAFT KOMMER FRÅN ATT PENDELBEDET OCH HÄNDERNA ACCELERERAS OCH STANNAS.

Rotationshastigheten kan justeras med kroppspositionen

Också rotation grundar sig på en rörelse som startats med acceleration, men rotationshastigheten justeras med kroppens "omfång", det vill säga genom att breda ut eller dra in hävarmar.

Tröghetsmomentet, det vill säga inertiamomentet, motsvarar massan för den translatoriska rörelsen. Ju större tröghetsmoment hos en kropp, desto mer kraft krävs för att rotera kroppen. Till exempel en volt med raka ben kräver mer arbete än en volt i gruppering. Om en gymnasist eller simhoppare vill få en volt att rotera kraftigare, ska han eller hon gruppera kraftigare. Å andra sidan är det möjligt att bromsa rotationshastigheten genom att öppna grupperingen, om volten är på väg att överrotera. Också en bra sprinter kan dra nytta av tröghetsmomentetsfenomenet då han eller hon springer. När man springer för man fram foten böjd från knät ("hålen roterar via skinkan"), då fotens tröghetsmoment är mindre och vinkelhastigheten på motsvarande sätt större.

Har du någonsin funderat på hur en katt kan falla på sina tassor, trots att den släpps ner med ryggen före? Katten drar nytta av mekanikens grunder. Först kröker katten sin rygg, varefter den böjer sina framtassar och sträcker ut sina baktassar. På så sätt minskar tröghetsmomentet i kattens överkropp, medan det ökar i underkroppen. Därefter vrider katten överkroppen genom att använda underkroppens större tröghetsmoment som stöd. Genom att sträcka ut framtas-

sarna och böja baktassarna kan katten därefter vrida sig runt sin underkropp (nu har överkroppen ett större tröghetsmoment än underkroppen). Allt detta sker i ett ögonblick.

Uppgift:

Ta två råa ägg. Hårdkoka ett av äggen. Rulla äggen på bordet. Vilket av äggen rullar bättre? Vilken är förklaringen till detta fenomen? (Tips: fundera på hur massan innanför ett äggskal beter sig i en rullningsrörelse)

Uppgift:

Ställ dig och stå med benen lätt isär. Lyft upp bägge händer ovanför huvudet. Hopp upp i luften på så sätt att du rör händerna neråt på samma gång som du sträcker ut fötterna. Känn hur upphoppet känns.

Hoppa därefter på så sätt att dina händer rör sig nerifrån uppåt under upphoppet, försök tajma händernas rörelse på så sätt att händerna stannar kraftigt precis då tårna lättar från underlaget. Jämför hur detta hopsätt känns med föregående hopp.

Uppgift:

Hoppa jämfota bakåt utan ansats. Vilket är det biomekaniskt sett bästa sättet att dra nytta av händerna i detta hopp?

Uppgift:

Sätt ett dricksglas på en duk. Ryck snabbt bort duken under glaset. Hur anknyter detta prov till en massas tröghet?

Uppgift:

Titta på internet på en video över hur en katt som släpps ner med ryggen före vänder sig i luften. Du hittar videon till exempel på youtube med sökorden "cat twist".

Mekanikens första lag:

En kropp bevarar sitt rörelseläge om inte någon extern kraft ändrar det.

Mekanikens andra lag:

Accelerationen är direkt proportionell mot den påverkande kraften och också proportionell mot kroppens massa.

Mekanikens tredje lag:

Om kroppen A påverkar kroppen B med kraften F , påverkar kroppen B kroppen A med kraften F – med andra ord, verkningarna som uppstår skapar en kraft som är lika stor men som är riktat åt motsatt håll.



GENOM ATT DRA KROPPSDELARNA
NÄRA ROTATIONSAXELN, FÖRSÖKER EN
KONSTÄKARE GÖRA SIN ROTATION SNABBARE.



✦✦ En idrotta-
res muskel-
vårdsträning

Varför är muskelvårds- träning viktigt?

Muskelvårdsträning främjar en idrottares välbefinnande och bidrar till att uppnå träningsmålen. Utöver att kroppsvård är en del av din träning, är det ett tänkesätt som på övergripande sätt påverkar din vardag. Genom att inkludera belastningsminskande val i din vardag, frigör du mer energi för att idrotta. Därtill är det möjligt att med muskelvårdsträning förbättra dina grenprestationer, effektivisera din återhämtning och öka antalet friska tränings- och tävlingsdagar.

Ett centralt element i muskelvårdsträning är kroppsmedvetenhet, det vill säga kroppskännedom. Med muskelvårdsträning lär du dig kunskaper och kunnande som har en positiv inverkan på ditt välbefinnande och din ork. Färdigheten att iaktta den egna vakenhets- och trötthetsgraden dig att beakta hurudan förberedande träning du behöver för framtida träningar. Du lär dig också att känna den rörlighets-, kroppskontroll- eller återhämtande träning och kroppsdelsträning som har genomslag för dig. Kroppskännedom är en färdighet som utvecklas till följd av träning. Målet är att du kan observera dig själv och utifrån dina observationer göra val som leder till positiva resultat.

Träningsbokens muskelvårdsövningar har delats in i övningar som stöder kroppskontrollen och rörligheten samt i återhämtande rörlighets-, andnings- och avslappningsövningar. Kroppskontrollövningarna går ut på att utveckla kroppens förmåga att hitta en bra anatomisk kroppsställning och funktion i stödmusklerna. En bra ställning och funktion i stödmusklerna förebygger onödig belastning i kroppen, utvecklar muskelbalansen och bidrar till effektiva och trygga rörelser. Rörlighetsövningarna utvecklar ledernas rörelseomfång och musklernas elasticitet, vilket bidrar i sin tur till att rörelsebegränsningarna inte hindrar en från att göra omfattande och effektiva rörelsebanor. Övningarna som tränar upp kroppskontroll och rörlighet ska alltid göras på samma gång, eftersom målet är att kunna använda ledens rörelsebanor så att rörelsen är kontrollerad och således trygg. En tillräcklig rörlighet och kontrollerade rörelser förebygger skador och belastningsskador. De återhämtande övningarna påverkar både kropp och själ. Syftet med övningarna är att effektivisera och försnabb återhämtningen från både träningar och vardagens belastningar, och på så sätt förbättra orken som helhet. Målet med de återhämtande rörelseövningarna är att utveckla rörligheten och att slappna av musklerna. Andnings- och avslappningsövningarna utvecklar också förmågan att koncentrera sig och att vara närvarande.



Kännetecknande egenskaper hos kroppsvårdsträning

Kroppsvårdsövningar kompletterar och balanserar din träningshelhet. Kroppsvårdsträning kännetecknas av lugn, koncentration, observation och medvetenhet. När du är medvetet närvarande och riktar din uppmärksamhet blir du bättre på att tolka kroppens signaler och känna igen kroppens behov. Det är viktigt att du lägger märke på rörelseförnimmelser och hittar ett just för dig lämpligt sätt att göra övningen. Du kan prova på alternativa sätt att göra övningen eller göra ändringar i övningen som gör att den passar dig bättre och har större effekt. Alternativa sätt att göra övningen kan vara till exempel att använda en större eller mindre rörelsebana eller att andas i takt med rörelsen. Ett experimentellt, nyfiket och öppet sinne och attityd är till nytta i kroppsvårdsträning.

Släpp prestationskrav. Hur rörelsen känns är mycket viktigare än hur den ser ut eller huruvida den lyckas. Avgörande är hur övningen känns och hur den påverkar ditt mående.

Kroppskontroll- och rörlighets- övningar

Arbetsätt:
”medvetet och
koncentrerat”

Syftet med kroppsvårdsträningar som lägger fokuset på kroppskontroll är att förbereda kroppen för träningen. På lång sikt förbättrar de kontrollen över kroppsställningar så att prestationernas effektivitet blir bättre och belastningen minskas. Du kan göra följande rörelser före träningen för att aktivera musklerna som stöder kroppsställningen och möjliggör trygga rörelselinjer och tillräckligt stora rörelsebanor. Om du har skadat dig eller om du lider av en belastningsskada eller smärtor som hindrar dig från att delta i grenträningar, kan följande övningar passa dig särskilt bra. Övningarna fokuserar på att kontrollera bäckenet och skuldergördeln samt hela ryggradens mittpositioner. Dessa rörelser kan kännas olika än de som görs i traditionella muskelkraftsövningar, eftersom övningarnas syfte är att också träna upp de djupa musklerna som upprätthåller kroppens ställning. Dessa muskler är ”långsamma” muskler, och om vi arbetar genast för fullt med de kraftiga musklerna som skapar rörelserna, hinner de ”långsamma” musklerna inte bli aktiverade. Därför lönar det sig att göra följande övningar i lugn och ro, på ett kontrollerat sätt och känna försiktigt efter hur musklerna arbetar. Du bör först öva på hur de djupa musklerna fungerar genom enkla positioner på golvnivå. Efter det kan du förflytta dig till mer krävande positioner och rörelser som du använder i din idrottsgren.

HUR HITTAR JAG MITTSTÄLLNINGEN?

När ryggraden befinner sig i mittposition är bäckenet, bröstet och huvudet i samma linje. Man kan dra en spikrak linje från örsnibben till underlaget, som går via mitten av axelleden och höftleden till bakom knäet och framför vristens fotknöl. När ryggraden är i mittposition är den stöttålig, och musklerna ger stöd till den. Musklerna kan befinna sig i sin vanliga längd, det vill säga de behöver inte vara förkortade eller förlängda.

När bäckenet är i mittposition är den inte lutad framåt, bakåt eller åt sidan, och den vrids inte mot höger eller vänster. Tarmbenets övre vingar (SIAS) är i samma linje sinsemellan och med blygdbenet. Bäckenets ställning har en roll i hur fötterna rör sig och har en väsentlig påverkan på kroppens ställning och rörelser. När bäckenet är i mittposition kan också ländryggen vara i mittposition. De djupa musklerna som upprätthåller ställningen kan också stöda ryggraden.

Skuldergördeln är en benig ring som formas av skulderbladen, nyckelbenen och övre delen av bröstskenan. Den styr armrörelserna. När skuldergördeln är i mittposition är axlarna lika breda framifrån och bakifrån. Skulderbladet ligger jämnt mot bröstorgans bakre del, medan den delen av nyckelbenet som är närmare axeln ligger lite högre än delen som är närmare bröstbenet. God funktion i skuldergördeln, särskilt skulderbladen, bidrar till effektiviteten av rörelserna som görs av de övre extremiteterna. Dessutom skyddar den mot belastning av axlarna och förebygger muskelspänningar i nacken och axlarna.

1. Höftkontroll: lyftning eller sänkning av benen

Syfte:

Att lära känna igen bäckenets mittposition och att aktivera den djupa bålmuskulaturen.

Startställning:

Ligg på rygg med benen böjda. Håll fotbladen och knäna i linje med höftlederna eller håll knäna på höftlederna.

Gör så här:

Gunga bäckenet till mittposition. Med andra ord, placera bäckenets bakre del mot underlaget. Stabilisera bäckenet genom att lätt dra in magmuskeln mot ryggen. Lyft knäna på höftlederna långsamt. När du andas ut, sänk ett ben åt taget lite neråt samtidigt som du håller bäckenet och ryggen på plats. Sådär får du en känsla för magmuskeln och du kan upprepa rörelsen några gånger på båda sidorna. Du kan göra samma övning också så att du börjar rörelsen med fotsulorna mot underlaget och lyfter en fot åt taget något ovanför underlaget.

Observera:

Känner du hur dina magmuskler arbetar? Kan du hålla bäckenet och ryggen på plats utan att spänna dem? Kan du slappna av dina axlar och ditt ansikte? Hur känns det i magen och ryggen efter rörelsen?

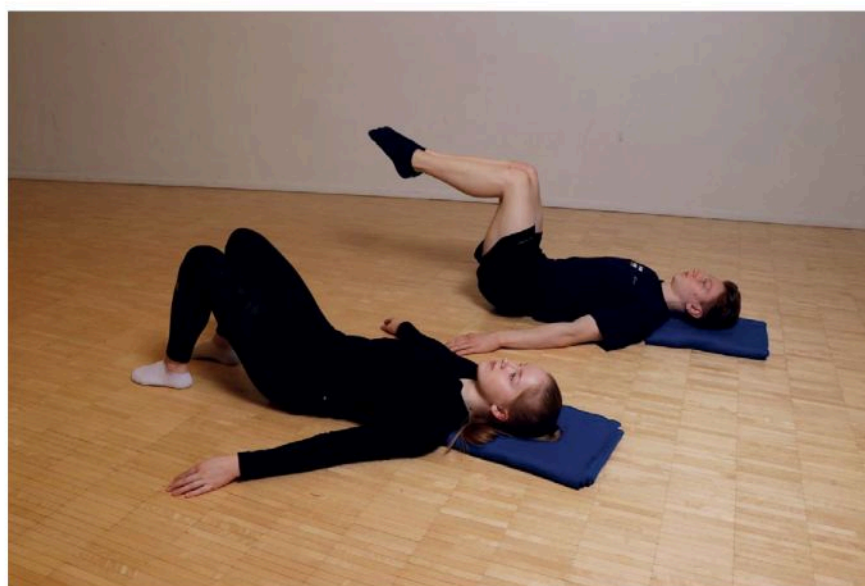


BILD 1A. Startposition

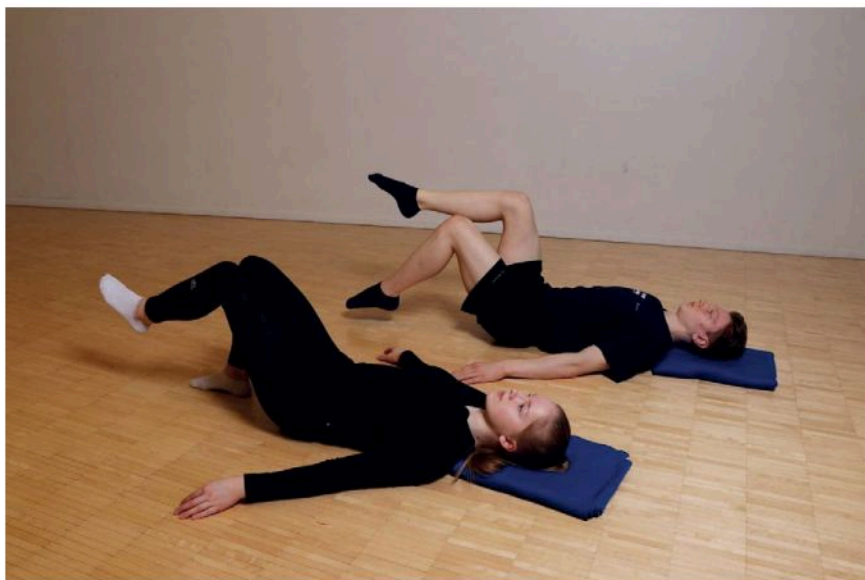


BILD 1B. Lyftning eller sänkning av benen

2. Planklyftning



BILD 2A. Planklyftning



BILD 2B. Fotlyftning

Syfte:

Att stärka stödmusklerna i bäckenet och kontrollera bäckenets rotationsriktning, att känna igen och aktivera den djupa delen i sätesmuskeln tillsammans med den ytliga delen. Förebyggande av belastningsskador i nedre ryggen och knäna

Startställning:

Ligg på rygg med benen böjda. Håll fotbladen och knäna i linje med höftlederna.

Gör så här:

Gunga bäckenet till mittposition. Med andra ord, placera bäckenets bakre del mot underlaget. Lyft bäckenet upp i luften så att höftleden blir rak. Ryggen får dock inte bli böjd, så översträck inte höften. För mer stabilitet i ställningen, tryck axlarna och armarna mot golvet. Tryck stödbenet mot golvet för att aktivera sätesmuskeln. Sträck ut foten i luften långsamt samtidigt som du håller bäckenet på plats. Gör rörelsen på utandningen samtidigt som du drar magmusklerna mot ryggen. När det börjar kännas naturligt att aktivera sätesmuskeln kan du upprepa båda sidorna en gång till. Om det känns att musklerna på baksidan av låret blir för spända, lyft hälen upp i luften. Efter övningen, slappna av musklerna i ryggen och bäckenet genom att krama om kroppen med händerna samtidigt som du håller knäna mot kroppen. Gunga ryggen mot underlaget.

Observera:

Känns det som att sätesmuskeln i stödbenet arbetar? Hålls bäckenet på plats eller sjunker andra sidan lägre? Hålls ryggen på plats om du inte spänner den? Kan du slappna av dina axlar och ditt ansikte?

3. Skulderarmhävning (skulderstödet fram)

Syfte:

Att hitta en bra linje i skuldergördeln (axlarna, skulderbladen och nyckelbenen) och att aktivera stödmusklerna i skulderområdet.

Startställning:

Framåtlutad ställning med knäna eller trampdynorna i underlaget

Gör så här:

Stabilisera bäckenet och ryggen i mittläge. Positionera vristerna och axlarna så att de är på varandra. För skulderbladen mot armhålorna och åter tillbaka mot ryggraden. Armbågarna hålls raka under hela rörelsen och ryggens ställning ändras inte. När du får känsla för att aktivera musklerna på utkanten av skulderbladen och mellan dem samt under armhålorna, kan du upprepa rörelsen några gånger. Lämna skulderbladen till slut i mittläge.

Observera:

Hålls din rygg i mittläget, det vill säga sker rörelsen enbart i skulderbladen? Behålls nacken i linje med ryggen? Hur känns det magmusklerna när du håller ställningen? Kan du slappna av övre delen av axlarna?



BILD 3A. Utsträckning av skuldrorna



BILD 3B. Indragning av skuldrorna

4. Från framåtlut till vinkelstöd (skulderstödet upp)



BILD 4A. Från framåtlut till vinkelstöd



BILD 4B. Från framåtlut till vinkelstöd

Syfte:

Att hitta en bra position/linje i skuldergördeln (axlarna, skulderbladen och nyckelbenen), utveckla rörligheten i bakre delen av benen och att kontrollera ryggens mittläge.

Startställning:

Framåtlutande ställning med trampdynorna eller knäna i underlaget (vristerna och axlarna är på varandra)

Gör så här:

Stabilisera bäckenet och ryggen i mittläge. Sträck ut axlarna genom att trycka bäckenet upp och bakåt till piksittande. Alternativt kan du sätta knäna i underlaget. Gå tillbaka till en framåtlutande ställning genom att sträcka ut höftlederna, hämta skulderbladen tillbaka till mittläge samtidigt som du håller ryggen stark. När du får känsla för att bearbeta/aktivera musklerna i övre ryggen/bålen kan du upprepa övningen några gånger.

Observera:

Håller ryggen mittläget, det vill säga sker rörelsen endast i höft- och axellederna? Hur känns det i buken när du håller ställningen? Var känner du en tånjning? Behålls nacken i linje med ryggen?

5. Tjänjning av höftböjaren

Syfte:

Att förbättra rörligheten i höftleden när benet förs bakåt och kontrollera bäckenets mittläge. Att utveckla höftböjarens rörlighet och längd.

Startställning:

Halvknäsittande: pinnen står vertikalt och rör vid bakhuvudet, korsbenet och området mellan skulderbladen (ryggradens mittposition). Ett utrymme på ungefär två fingerbredder lämnas mellan pinnen och ländryggen.

Gör så här:

Förläng höftleden genom att föra bäckenet framåt eller knäet bakåt och aktivera samtidigt sätesmuskeln. Håll tjänjningen under utandningen och gå tillbaka till startställningen. Upprepa några gånger och byt sida. Utrymmet mellan ländryggen och pinnen får inte bli större, det vill säga bäckenet får inte luta framåt och ländryggen får inte böjas. Pinnen flyttar sig med dig i en vertikal linje

Observera:

Märker du när ryggen inte längre rör sig vid pinnen, det vill säga när ditt bäcken börjar luta framåt? Känner du tjänjningen i höftens framsida (höftböjaren) eller någon annanstans, t.ex. i framlåret? Vilket känns spändare?



BILD 5A. Tjänjning av höftböjaren: startposition

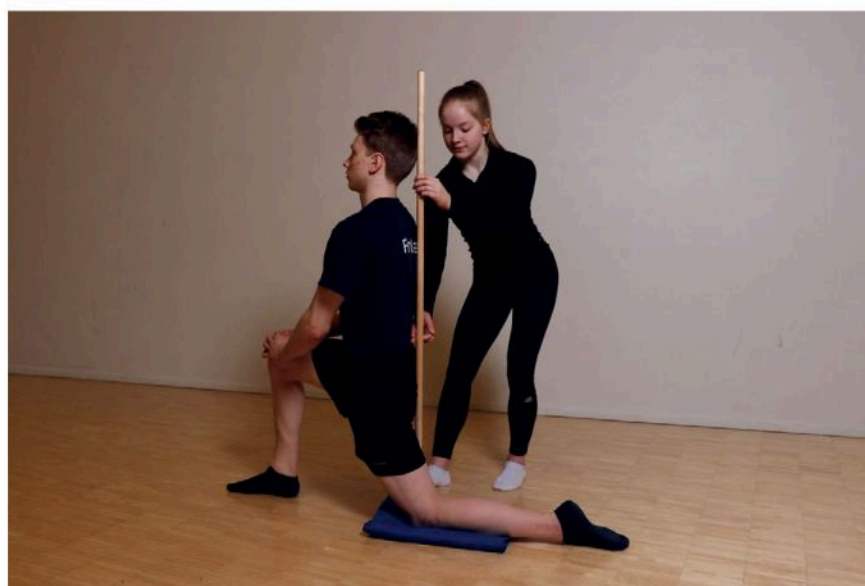


BILD 5B. Tillägg av utsträckning av höftleden



Återhämtande övningar

Avkoppling främjar och försnabbar återhämtningen. Att kunna koppla av förutsätter att det lugnande parasympatiska nervsystemet, det vill säga det vilande nervsystemet, aktiveras. Att vi kan aktivera vårt återhämtande nervsystem flera gånger om dagen är viktigt för vårt välbefinnande och vår hälsa. Det är avgörande då vi vill låta vår kropp och vårt sinne återhämta sig från ett fysisk eller psykisk belastning. Vi kan påverka vår återhämtning på många olika sätt. Ta reda på vilka sätt passar dig bäst. Är det att vistas i naturen, att bada bastu, bada i vak, stretching, massage eller något annat? Det kan vara svårt att hitta tid att göra en separat övning, men i din vardag hittar du säkert en stund då du kan göra en lugnande och återhämtande miniövning. Det kan vara till exempel att göra avkopplande cirklar med axlarna när du står på busshållplatsen, att gå några minuter på ett sätt som tänjer höftleden eller att andas medvetet i butikskön. Djup och lugn andning är ett effektivt och snabbt sätt att aktivera det parasympatiska nervsystemet och att minska upplevelsen av stress.

Testa dessutom hur följande återhämtande övningar passar dig. Övningarna är indelade i avkopplande rörlighetsövningar och andnings- och avslappningsövningar.

Avslappnande rörlighetsövningar

Arbetsätt:
”genom att
känna och
känna sig för”

Avkopplande rörlighetsträningar är aktiv återhämtning. Följande övningar är dynamiska, rullande vridrörelser som utvecklar ryggradens och ledernas rörlighet och lindrar muskelspänningar. Rörelserna ska göras långsamt och lugnt med så lite muskelarbete som möjligt. Då slappnar muskelspänningarna av och ämnesomsättningen i kotor och leder förbättras. Rörelserna både förbereder för träning och återhämtar efter träning.

”Den egna kroppen är en idrottares arbetsredskap, därför måste du ta väl hand om den. Ju bättre skick kroppen är i, desto bättre är prestationen i allmänhet. Dock påverkar också knoppen prestationen. Vid sidan om lagträningar tränar jag mycket på egen hand. Magmuskelträning, uppvärmning för fötterna och lite styrketräning i allmänhet. Vanligen börjar jag ungefär en timme innan lagträningen börjar. På så sätt försöker jag förebygga skador och få ut det bästa av min kropp.”

– PERPARIM HETEMAJ (1986), FOTBOLL



1. Bröstkorgs-cirklar

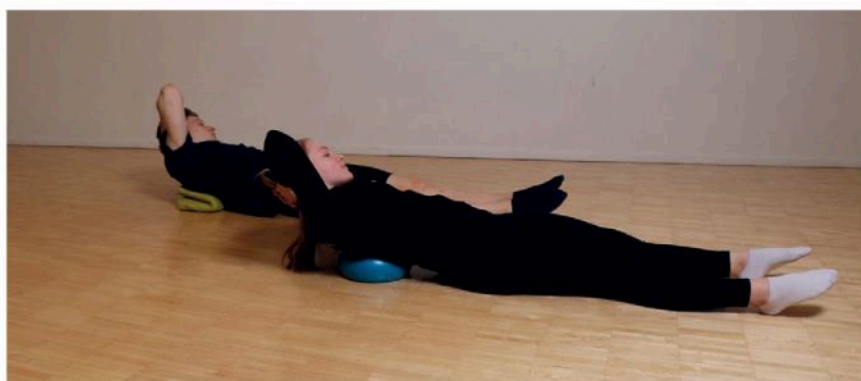


BILD 1A. Bröstkorgscirklar: till bakåtböjning via den ena skuldran

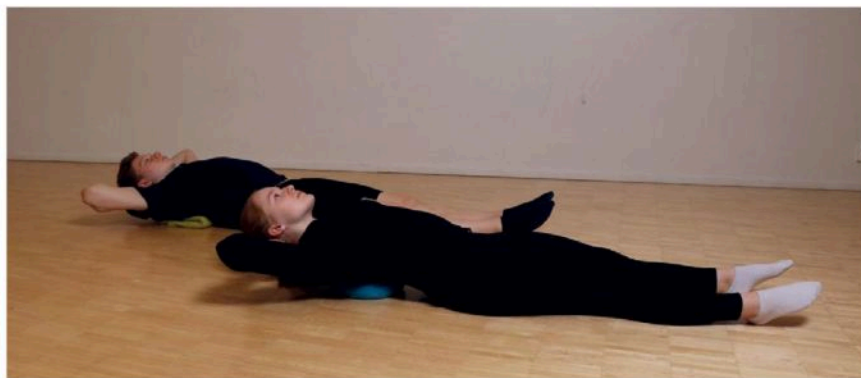


BILD 1B. Bröstkorgscirklar: bakåtböjning

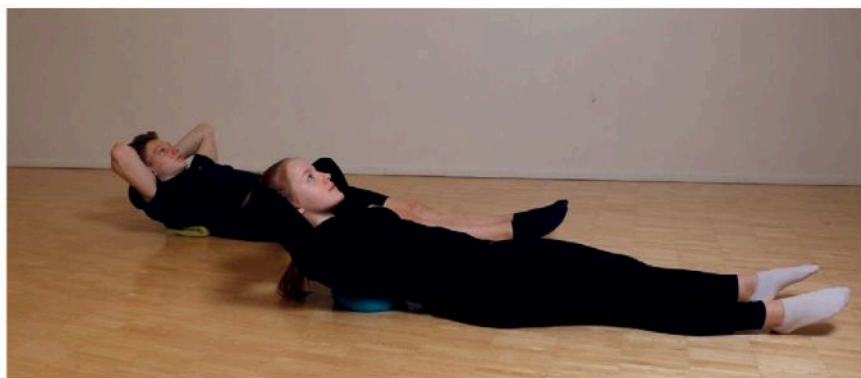


BILD 1C. Bröstkorgscirklar: en liten roterande rörelse i övre ryggen med handen uppåt

Syfte:

Slappnar av bröstområdet och förbättrar bröstryggens rörlighet

Startställning:

Ligg på rygg med fötterna raka eller böjda

Gör så här:

Placera en mjuk boll eller rullad handduk under skulderbladen. Stöd huvudet bredvid nacken med händerna. Vrid bäckenets baksida mot underlaget för att förlänga ländryggen. Rita en cirkelformad rörelsebana med bröstkorgen. Börja från andra skulderbladet (1A) med en stödd bakåtlutning (bild 1B) och, via andra skulderbladet, återgå till en rundad övre rygg (kuva 1 C). Håll bäckenet stilla så att rörelsen riktas mot bröstkorgen. Föreställ att bakre delen av bäckenet har fästs i underlaget med lim. Gör några cirklar mot det enda hållet och sedan mot det andra.

Observera:

Känns rörelsen annorlunda om du andas in under bakåtlutningen och andas ut när du stiger upp? Vad händer när du gör tvärtom? Kan du slappna av dina axlar och ditt ansikte? Hur känns det i övre ryggen och axlarna efter övningen när du lägger dem mot golvet?

2. Höftcirklar

Syfte:

För musklerna kring höfterna och nedre delen av ryggen att slappna av. Skapar rörelse i höfterna och ländryggraden.

Startställning:

Ligg på rygg med benen böjda

Gör så här:

Placera bollen under bäckenet. Låt bäckenets vikt sjunka ner på bollen. Rita en cirkel med bollen. Börja med en liten cirkel och utvidga cirkeln i enlighet med förnimmelserna i bäckenet och nedre ryggen. När bäckenet vilar på bollen ska den vara avslappnad och den nedre ryggen ska inte vara spänd. Gör cirklar med- och moturs.

Observera:

Kändes något ställe i cirkeln annorlunda? Mot vilken riktning rörde bäckenet bäst, och i vilken riktning sämst? Hur känns bäckenet och nedre ryggen mot underlaget efter övningen?



BILD 2. Höftrotation

”Av erfarenhet kan jag säga att det lönar sig att satsa på egen muskelvård om du vill vara framgångsrik. Träningen är effektivare då kroppen fungerar optimalt och skadorna minskar. Utöver en näringsrik kost och högklassig sömn omfattar mina muskelvårdsrutiner meditation och avslappningsövningar. Med dessa får jag kroppen och sinnet att lugna ner sig, vilket minskar stressen och effektiviserar återhämtningen.

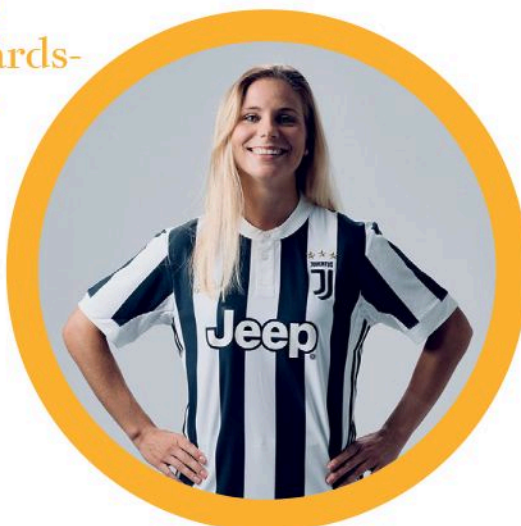
3. Axelbrygggrullning



BILD 3. Axelbrygggrullning

I Juventus planeras massage och fysioterapi för oss spelare, även personliga muskelvårdsprogram som vi gör på gymmet före varje lagträning.”

– TUIJA HYYRYNEN
(1988), FOTBOLL



Syfte:

Att slappna av i musklerna, förbättra ryggkotornas ämnesomsättning samt jämn utveckling av ryggradens rörlighet.

Startställning:

Lägg dig ner på rygg med böjda knän så att du håller fotbotten i marken och med knäna i linje med höftlederna. Du kan placera en mjuk boll mellan knäna för att rikta dina ben.

Gör så här:

Gunga dina höfter till mittläget, dvs placera baksidan av bäckenet mot underlaget. Vrid först dina höfter så att ländryggen pressas mot underlaget och rulla sedan ryggraden kota för kota upp från underlaget så att du slutligen har vikten på axlarna samtidigt som du sträcker på ryggen. Återgå till startposition genom att rulla ner ryggen kota för kota med början från övre ryggen. Du kan göra båda rullningarna under utandningen, eftersom ryggraden då är lättare att runda. Återgå till positionen med höfterna i mittläget och upprepa rullningen några gånger.

Observera:

Hur rullar de olika delarna av ryggraden mot underlaget? Känns någon punkt styvare än en annan? Kan du slappna av i axlar och ansikte? Hur känns ryggen efter rörelsen, hur rör den nu underlaget?

4. Höftcirkclar

Syfte:

Slappnar av musklerna i bäckenet och höfterna och underlättar höftledens rörlighet i alla rörelseriktningar.

Gör så här:

Lägg dig på rygg och placera ett bälte antingen under knävecket (böjt knä) eller fotsulan (rakt knä). Håll foten som ligger mot golvet rakt eller böjt. Låt foten slappna av och vila mot bältet. Gör en cirkelrörelse med höften genom att styra rörelsen med händerna.

Observera:

Känns alla rörelseriktningar lika, eller rörs någon höftled bättre eller sämre i någon viss riktning? Kan du låta foten slappna av mot händerna eller ett bälte? Känner du en skillnad mellan benen när du ligger på rygg efter övningen?



BILD 4. Höftrotation

5. Dynamisk rotation av bröstryggen

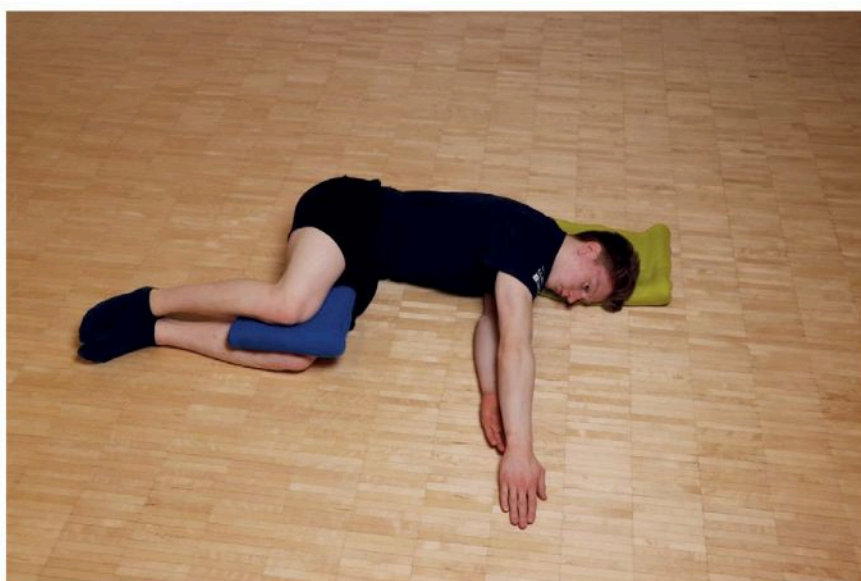


BILD 5A. Dynamisk rotation av bröstryggen

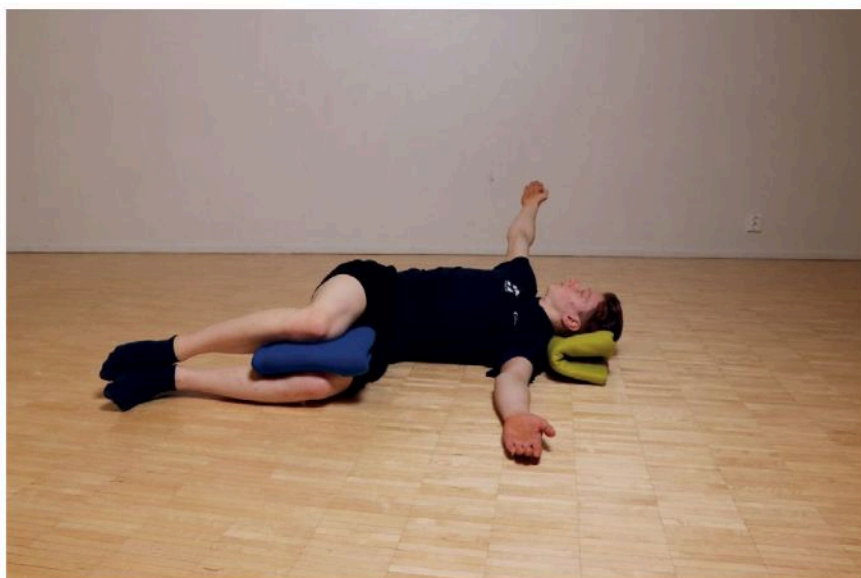


BILD 5B. Dynamisk rotation av bröstryggen

Syfte:

Förbättra bröstryggens rörlighet och låt nacken och skuldrorna slappna av

Gör så här:

Ligg på sida med bäckenet och huvudet i samma linje, så att ryggraden ställs i mittposition. Böj höfterna och knäna. Placera en kudde under huvudet och sträck ut den nedre armen i linje med axeln. Du kan också placera en kudde mellan knäna. Ta den övre armen och sträck den ut längs med golvet över den nedre armen (bild A, inandning). Låt övre ryggen bli rund och låt skulderbladet glida mot armhålan. Sträck ut handen och för den ovanför huvudet snett bakåt samtidigt som du vrider upp bröstet (Bild B, utandning). Upprepa rörelsen några gånger och byt sedan sida.

Observera:

Kan du hålla ländryggen i mittposition? Kan du låta dina axlar slappna av? Känner du en skillnad mellan vänstra och högra sidan av övre ryggen och axlarna efter att du gjort övningen enbart på den ena sidan och du håller dem mot golvet?

6. Nackrotation

Syfte:

Slappnar av musklerna i nacken och axlarna, frigör halsryggradens rotationsrörelse

Gör så här:

Ligg på rygg med benen böjda. Placera en mjuk boll under nacken och huvudet så att nacken kan vila på bollen. Du kan göra övningen också utan boll. Vrid halsryggraden mycket långsamt mot motsatt håll, så långt som det går utan att det känns illa. Låt sedan hakan långsamt och lätt sjunka ner mot axeln. Du kan stanna kvar och njuta av ténjningen. Återgå lika långsamt tillbaka till mittlinjen och vrid sedan huvudet mot andra hållet. Låt huvudet ligga tungt mot bollen under hela övningen. När du avlägsnar bollen, håll huvudet uppe med andra handen samtidigt som du håller nacken och halsen avslappnad. Lägg huvudet på underlaget.

Observera:

Hur kändes huvudets tyngd mot bollen? Märkte du när nacken slappnade av eller när den blev spänd? Hur känns området kring axlarna och nacken nu efter övningen?



BILD 6A. Nackrotation

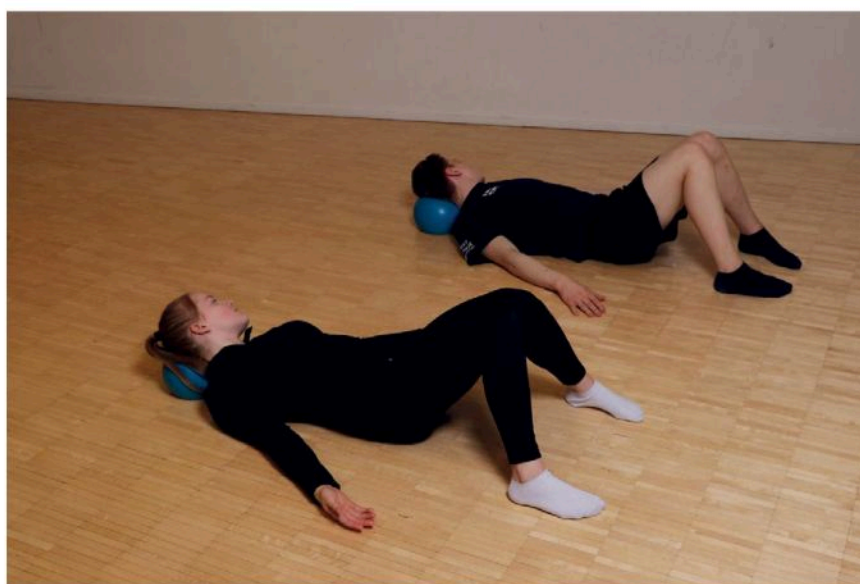


BILD 6B. Nackrotation



Andnings- och avslappningsövningar

Följande andnings- och avslappningsövningar fungerar samtidigt som övningar i medveten närvaro. När vi tillämpar medveten närvaro när vi övar, fokuserar vi vår uppmärksamhet på en sak i taget och övar på att upprätthålla uppmärksamheten på denna sak eller detta objekt. Så småningom tillämpas färdigheten också i annat tränande och i vardagen. Vi lär oss att bättre känna igen vad som är relevant i detta ögonblick och har förmågan att koncentrera oss på en sak i taget, som till exempel den egna grenträningen. I dessa övningar fästs uppmärksamheten på kroppens förnimmelser och andningen.

Människan andas automatiskt. En naturlig, avslappnad andning hjälper oss att må bättre och stöder vårt välbefinnande och vår hälsa på många olika sätt. Stress, muskelspänningar och olika känslor av spänning kan hindra oss från att andas fritt och naturligt. När vi känner stress eller dämpar våra känslor spänner vi våra andningsmuskler, vilket förhindrar den naturliga rörelsen av diafragman. Diafragman reagerar alltså på stress och olika känslor genom att spänna sig. Med hjälp av andningsövningar kan vi lära oss att känna igen när andningen blir avslappnad och när den blir spänd. När vi är medvetna om vår andning kan vi lindra de fysiologiska reaktionerna (som t.ex. ökad hjärtfrekvens) som uppstår när vi spänner oss. Då känns spänningen inte så illa heller. Följande andningsövningar frigör diafragman, slappnar av kroppen och lugnar sinnet.

Du kan göra andnings- och avslappningsövningar efter träningarna, före tävlingar, före du ska lägga dig eller när som helst under vardagen. Det är bra att hålla på med övningen i 10 minuter, men redan en minut har en positiv effekt. Du kan be en vän eller förälder att läsa avslappningsövningarna högt för dig. Liknande övningar finns även som inspelningar.

1. Diafragma- rörelse och ring- artad andning

Syfte:

Att lära känna igen diafragmans rörelse, använda olika delar av lungorna när man andas, att upprätthålla rörligheten i bröstet.

Gör så här:

Lägg dig på rygg i en bekväm ställning. Känn efter hur dina revbensbågar rör på sig. Diafragman rör sig nedåt när du andas in och spänner ut dina sidor och din mage. När du andas ut slappnar diafragman av och rör sig uppåt tillbaka till bröstkorgen. Buken sjunker neråt och revbenen kommer tillbaka från sidorna. Låt andningen flöda fritt och följ med dess naturliga rytm. Känn efter andningens rörelse vid de nedre revbenen på framsidan och ryggsidan. Hittar du diafragmans baksida, som ansluter sig till framsidan av ryggraden? När du andas djupt kan du känna andningsrörelsen också i ryggen. Detta öppnar ryggraden och revbenslederna i ryggraden. Genom att lägga fokuset på diafragman och medvetet slappna av den kan du också lugna ner ditt sinne och ge dig mera utrymme att andas.

Avsluta övningen genom att observera hur din "andning andas" naturligt.

Observera:

Kände du andningsrörelsen i hela bröstkorgen? Känns inandningsrörelsen som en stigande våg och utandningsrörelsen som en våg som ebbar ut? Hur känns andningen efter övningen? Hur känner du dig efter övningen?

2. Avslappnande mag-diafragma- andning

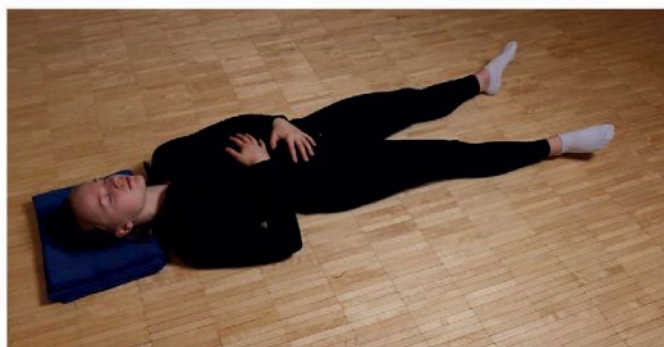


BILD 1. Avslappnande mag-diafragma-andning

Syfte:

Att aktivera det vilande nervsystemet och slappna av, att låta kroppen återhämta sig och slappna av, att underhålla rörligheten i bröstet och ryggen, öka syretillförseln till vävnaderna och förbättra vätskecirkulationen.

Gör så här:

Lägg dig på rygg i en bekväm ställning och slut ögonen. Placera händerna på magen. Håll magen avslappnad och fokusera andningen på magen. Slut ögonen och känn efter bukens rörelser. Andas in och känn hur buken stiger under handen medan övre delen av bröstkorgen är stilla. Andas ut och observera hur buken sjunker under handen. Djupa utandningar främjar avkoppling och lugnande. Du kan öva på att fördjupa din utandning genom att räkna dubbelt så långt när du andas ut än när du andas in. Du kan till exempel räkna till tre eller fyra när du andas in, och räkna till sex eller åtta när du andas ut. Lämna en naturlig paus mellan andningarna så att du drar andan in av sig själv. Avsluta övningen genom att observera hur din "andning andas".

Observera:

Känns inandningsrörelsen som en stigande våg och utandningsrörelsen som en våg som ebbar ut? Hur känns andningen efter övningen? Hur känner du dig efter övningen?

3. Skanning av kroppen

Syfte:

Bli medveten om egna känslor och förnimmelserna i olika kroppsdelar, slappna av kroppen och lugna ner sinnet.

Gör så här:

Sätt dig i en bekväm ställning och slut ögonen. Fokusera på din kropp och känn efter hur den känns. Skanna hela kroppen från topp till tå och observera kroppens alla förnimmelser. Beakta också de minsta kroppsdelarna, så som tårna, öronbladen, insidan av munnen och partiet mellan ögonbrynen. Vissa förnimmelser kan kännas obehagliga medan andra känns bra. Det har dock ingen skillnad hur de känns. Du behöver bara betrakta hur det känns och vad det sker i din kropp.

Du kan göra samma övning också genom att medvetet låta kroppsdelarna som du fokuserar på slappna av när du andas ut.

Observera:

Har något i ditt mående eller i dina kroppsörnimmelser ändrat under övningen? Hur känns det att ta emot olika förnimmelser? Hur slappnade de olika kroppsdelarna av?

4. Kroppsavslappning

Syfte:

Bli medveten om egna känslor och förnimmelserna i olika kroppsdelar, slappna av kroppen och lugna ner sinnet.

Gör så här:

Ta en bekväm liggställning och slut ögonen. Koncentrera dig på att lyssna på din andning. Du behöver inte ändra på din andning, bara uppmärksamma den. Känn efter hur det känns i kroppen när du andas in och ut i din naturliga rytm.

Fördjupa andningen för en stund och observera hur ditt bröst expanderar och hur din mage stiger vid varje inandning, och hur hela din kropp sjunker närmare underlaget och slappnar av. Fortsätt så här en liten tid. Återgå gradvis till din naturliga andning. Lyssna efter hur det känns i din kropp just nu. Om du hittar ett ställe där din kropp känns kall eller varm, spänd eller avslappnad, ska du lägga märke på det men avstå från att utvärdera eller försöka ändra på hur den känns. Du kan låta dig själv slappna av i stunden.

Känn efter hur din kropp vilar mot underlaget med hela sin vikt. Känn hur tunga dina fotblad och vrister är. Låt fötternas och vadernas vikt sjunka mot golvet. Låt också dina låar och höfter slappna av och vila tungt mot golvet. Din mage och ditt bröst slappnar av och blir tyngre för varje utandning. Också hela din rygg sjunker ner mot underlaget, mjuk och tung. Känn tyngden av dina axlar och låt tyngden sprida sig till dina armar och handleder. Dina handflator och fingrar vilar mot golvet. Ditt huvud sjunker mot golvet med hela sin vikt. Känn hur din nacke och hals blir mjukare. Låt din haka slappna av helt och hållet. Släpp också spänningen i din tunga, och låt den vila mot munnens botten. Låt ditt ansikte vila. Tyngdkänslan låter din kropp släppa all spänning och du kan låta dig själv bara vara. Du kan fortsätta ligga så här så länge du vill.

När du vill sluta övningen kan du röra på dina fingrar och tår. Låt rörelsen växa och flöda genom hela din kropp. Du kan gunga bäckenet lätt från sida till sida. Öppna ögonen långsamt och väck kroppen genom att gäspa och sträcka på dig. Lagg dig lugnt på sidan och sätt dig upp. Lagg märke till hur det känns i kroppen nu och tacka dig själv för att du gjorde övningen.



Min kroppsvårdsträning och mina observationer om dess effekter

Du kan använda följande uppgifter som ett hjälpmedel för din kroppsvårdsträning för att se vilken effekt övningarna har och för att avgöra vilka slags övningar passar dig. Dessutom får du information och erfarenhet om hur långa träningar det lönar att göra, om den miljö du gör träningarna i har någon effekt, eller i vilka samband dessa träningar är till mest nytta.

Du kan till exempel observera hur minipauser under skoldagen påverkar din vakenhet under resten av dagen, vilken effekt träningar som du gör innan du lägger dig har på din sömn samt huruvida du har större nytta av korta pauser mitt i vardagen eller längre träningar i en lugn miljö.

1. Gör olika träningar dagligen i en vecka
2. Plocka delar från olika träningsområden, som kroppsvårdsträningar, rörlighetsträningar och olika återhämtande träningar
3. Gör också träningar med olika längder och träna under olika tidpunkter
4. Skriv träningarna i tabellen nedan och fundera om något ändrade.

1. Observationsuppgift

(tabell på följande sida)

Anteckningar

- + Första kolumnen:
skriv målet med den träning du valde.
- + Andra kolumnen:
skriv vilken träning eller vilka rörelser du gjorde
- + Tredje kolumnen: skriv hur mycket tid träningen tog och i vilket samband och i vilken miljö du gjorde träningen
- + Fjärde kolumnen:
berätta hur din kropp känns och hur du mår före träningen
- + Femte kolumnen:
berätta hur din kropp känns och hur du mår efter träningen
- + Sjätte kolumnen:
skriv dina tankar eller aha-upplevelser kring de effekter som träningen gav i efterhand. Du ska fylla i denna kolumn senare under samma dag eller följande dag.

TRÄNINGENS MÅL FÖR MIG SJÄLV	TRÄNINGAR ELLER RÖRELSE JAG GJORT	TRÄNINGSMILJÖ, TIDPUNKTEN FÖR MIN TRÄNING OCH LÄNGD	MIN KÄNSLA OCH MITT MÄENDE FÖRE TRÄNINGEN	MIN KÄNSLA OCH MITT MÄENDE EFTER TRÄNINGEN

2. Reflektionsuppgift

VILKA TANKAR VÄCKTE INVERKAN AV TRÄNINGEN HOS DIG?

VILKA AV OBSERVATIONERNA ÄR VIKTIGAST FÖR DIG FÖR TILLFÄLLET?

HURUDAN VORE EN AKTIVITET SOM PÅVERKADE DENNA OBSERVATION,
NÅGONTING DU KUNDE GÖRA REDAN IDAG?

HUR KUNDE DU I SAKTA MAK LÄGGA TILL DESSA AKTIVITETER I DIN VARDAG?

Använd denna uppgift som hjälpmedel när du funderar kring hurdana ändringar du vill och kan göra i din vardag för att få mera varaktiga, hälsofrämjande effekter.



Idrottarens hälsa+

Belastning och återhämtning

MODUL 1

Din prestationsförmåga förbättras, då belastningen och återhämtningen är i balans

Utveckling av idrottarens prestationsförmåga baserar sig på en bra balans mellan belastning och återhämtning. Förbättring av prestationsförmåga kräver att kroppen belastas fysiskt tillräckligt mycket och tillräckligt ofta. Omedelbart efter en tuff träning känner man sig trött. Prestationsförmågan utvecklas under återhämtningsperioden som börjar efter den hårda belastningen. Du kan alltså med dina egna förfaranden och val påverka hur bra din återhämtning är.

God återhämtning bygger på en regelbunden dagrytm och en sund, idrottslig livsstil. Största delen av återhämtningen sker när man sover, och en tillräcklig nattsömn (minst åtta timmar) är en förutsättning för att utveckla prestationsförmågan. Också nattsömnsens tidpunkt har betydelse. Återhämtningen är effektivast under en viss sömnstadie, och det kan

vara omöjligt att nå detta stadie om man lägger sig för sent. Återhämtningens andra grundsten är näring. Ett tillräckligt energiintag och en mångsidig, näringsrik kost gör det möjligt för kroppen att återhämta sig från träning. Det är viktigt att energiintaget planeras i förväg. Att träna med tomma energireserver är inte lönsamt, och å andra sidan är det viktigt att få mycket energi efter träningen så att återhämtningen kan starta.

Varierande belastning främjar återhämtningen

Olika övningar belastar olika kroppssystem, som andnings- och blodcirkulationssystemet, muskulaturen eller nervsystemet. Det betyder att, förutsatt att träningsprogrammet är välplanerat, är det möjligt att göra till och med flera tuffa träningar under en kort tidsperiod. Träningsbelastningen ska planeras på både kort och lång sikt. När du upprättar en dagplan ska du se till att samma kropps-

system inte belastas för mycket i träningar som följer varandra. Hårdträning kräver lättare, återhämtande och vårdade träning som motvikt. Denna träningsbok innehåller kroppsvårdsträningar. Träning med låg effekt effektiviserar avlägsnandet av ämnesomsättningsprodukter, så som mjölksyra, från musklerna. När du planerar träningsperioderna ska du se till att du varierar mellan hårda och lätta träningar.

Belastning och återhämtning kan också mätas

Dina känslor samt din energinivå och prestationsförmåga är viktiga variabler när du uppskattar helhetsbelastningen. Det är inte alltid lätt för idrottaren att märka tecken på belastning, vilket kan leda till att man tränar för mycket i relation till återhämtningen. När belastningstillståndet blir värre sker det ändringar i kroppen som kan lätt mätas. Då kan man följa med återhämtningen

med hjälp av objektiva mätare. Till dessa hör till exempel ändringar i vilopuls och hjärtfrekvensvariabiliteten. Det finns många olika slags metoder för att följa med återhämtningen och ingen metod kan sägas vara bättre än en annan. När man följer med återhämtningen är det viktigt att samla in långsiktig, systematisk information med den valda metoden. Ändringarna som orsakas av belastning är individuella, och idrottarens sätt att reagera på belastning syns i de mätbara faktorerna först efter att uppföljningen har fortsatt tillräckligt länge. Det är viktigt att du lär dig att lyssna på och tolka signalerna som din kropp och ditt sinne ger om din belastning och återhämtning. För hård träning eller för mycket träning, särskilt om den är ensidig, kombinerat med andra stressfaktorer i livet kan leda till en kontinuerlig stressreaktion och kroppens överbelastningstillstånd. I synnerhet utvecklas överbelastningstillståndet när belastningen är under en längre tidsperiod större än vad kroppen kan återhämta sig från. Överbelastningstillståndet kan ge varierande symtom, men ett centralt symtom är att idrot-

tarens prestationsförmåga blir sämre. Ofta orsakar överbelastningstillståndet också långsamhet, sömnstörningar och återkommande sjukdomar. Det finns ingen enstaka test som kan berätta om en person är överbelastad, men det är viktigt att utesluta sjukdomar som kan fördröja återhämtningen, så som anemi och celiaki. Att balansera helhetsbelastningen är centralt när man sköter överbelastningstillståndet. Det innebär att man minskar på belastande faktorer och satsar mera på återhämtande delområden. Att återhämta sig från ett överbelastningstillstånd brukar ta länge. Därför är det viktigt att förebygga överbelastningstillstånd.

När du uppskattar din helhetsbelastning ska du inte glömma att ta i beaktande också andra livsområden som bidrar till belastningen, inte bara den belastning som orsakas av att träna. För en ung idrottare brukar skolgång och relationer vara belastande. När tränaren upprättar ett träningsprogram är det viktigt att hen är medveten om eventuella belastande tidsperioder i skolan. Under sådana tidsperioder bör träningarna vara mindre belastande. För att tränaren ska

kunna hålla koll på helhetsbelastningen är det viktigt att hen vet om eventuella sömnstörningar eller sådana problem med energiintaget som kan snabbt försämra återhämtningen. Kom ihåg att berätta för din tränare och dina lärare om din helhetsbelastning och eventuella ändringar till denna.

FRÅGA

Sök från nätet 3–5 återhämtande aktiviteter?

På vilket sätt kan du följa upp din totala återhämtning?

”Uppskatta sömnen! Det är under vilan som du utvecklas.”

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



”Att lyssna på den egna kroppen hjälper dig att identifiera en begynnande överbelastning eller influensa. Tidig reaktion möjliggör snabbare återhämtning och ett större antal friska träningsdagar.”

– ARI-PEKKA LIUKKONEN
(1989), SIMNING

Att träna sjuk är inte till någon nytta

Sjukdom är alltid en hård belastning för kroppen. Det är inte till någon nytta för prestationsförmågan att träna då du är sjuk, eftersom kroppen i första hand använder resurserna för återhämtning från sjukdomen, inte för utveckling av prestationsförmågan. Att träna då du är sjuk kan leda till att sjukdomssymptomen förlängs. Våga vila om du känner dig sjuk! Försäkra dig också om att din kost innehåller lämpliga mängder av skyddande näringsämnen som stärker immunförsvaret: t.ex. D-vitamin, C-vitamin, zink och probiotika.

Ta symptomen på allvar

Feber är ett förkylningssymtom. Du ska inte träna när du har feber eller andra förkylningssymtom. Om du idrottar när du har feber eller andra förkylningssymtom kan det försämra kroppens försvarssystem, accelererar förökningen av sjukdomsalstrare och förlänger sjukdomens längd. Sjukdomsalstrarna kan till exempel passera in i hjärtmuskeln eller lungorna och förorsaka en infektion som är mycket allvarligare än den ursprungliga sjukdomen.

Även om du inte skulle ha feber är allmänna symtom så som muskel-, led- och huvudvärk goda orsaker för att ta en paus från att träna. Agera på samma sätt om du får typiska första förkylningssymtom, som halsont och snuva. Det är möjligt att förkorta sjukdomstiden genom att reagera på de första förkylningssymtomen med att minska belastningen.

Börjar träna lätt efter en sjukdom

När du inte längre känner dig sjuk kan du gradvis återgå till att träna. Snuvan och hostan brukar fortsätta även efter att de andra symtomen gått förbi. Du kan börja träna lätt när du känner att sjukdomen gått förbi och du känner dig normal. Efter en förkylning kan du var tröttare än vanligt och det kan kännas obekvämt att träna. Det betyder att din kropp behöver mera tid för att återhämta sig från sjukdomens efterföljande symtom. Börja hårdträna först när du känner dig som vanligt under lättare träningar. Försök inte göra träningarna som du miste när du var sjuk, utan återgå till progressivt tränande. Om dina infektionssymtom varar länge eller blir värre bör du besöka läkare.

- + Feber betyder alltid fullständig vila!
- + Våga vila om du känner dig sjuk
- + Att träna sjuk förbättrar inte din prestationsförmåga
- + Återgå till träning gradvis efter att du varit sjuk

Ditt hälsovårdsnätverk

Det händer mycket i idrottarens liv. Att vara medveten om riskfaktorer som kan utsätta dig för skador och sjukdomar och förebyggande av dem är viktigt. Vi rekommenderar

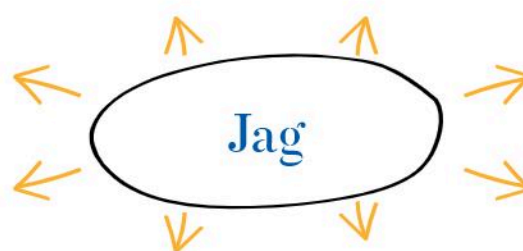
att alla idrottare som fyllt 12 och som tränar målinriktat genomgår en hälsokontroll för idrottare. En idrottares hälsokontroll skiljer sig från t.ex. en skolhälsokontroll på så sätt att den först nämnda lägger fokuset på tränandets krav. Hälsokontrollens syfte är att förutse och förebygga hälsoriskerna som förekommer i samband med träning.

Trots detta kan man insjukna och skada sig. Att kartlägga riskfaktorerna och sköta akuta sjukdomar och skador kräver samarbete med hälsovårdspersonalen. När du reder ut vårdkedjorna och kontaktkanalerna i förväg får du hjälp snabbare då det behövs. Att kunna kontakta läkare och fysioterapeuter med låg tröskel gör det möjligt att få en diagnos och börja behandlingen snabbare, vilket minskar på antalet förlorade träningsdagar.

Det lönar sig att utnyttja hälsovårdstjänsterna som erbjuds av bland annat idrottsakademier. Därtill rekommenderas det att idrottare som tränar målinriktat skaffar, utöver den olycksfallsförsäkring som tillhör licensen, en sjukdoms- och vårdkostnadsförsäkring som ersätter också behandlingen av besvär som inte orsakats av en olycka, så som infektioner eller belastningsskador.

Uppgift

MITT HÄLSOVÅRDSNÄTVERK. RITA EN BILD ÖVER ALLA SOM HÖR TILL DITT HÄLSOVÅRDSNÄTVERK.



HAR DU VARIT PÅ HÄLSOKONTROLL FÖR IDROTTARE? UTRED DITT EGET FÖRSÄKRINGSSKYDD. HUR SER DIN OLYCKSFALLSFÖRSÄKRING UT? HAR DU EN SJUKDOMS- ELLER VÅRDKOSTNADSFÖRSÄKRING OCH VAD ERSÄTTER DEN?



+ + + Mentala
färdigheter

Välkommen till avsnittet om mentala färdigheter!

I din hand har du avsnittet om mentala färdigheter i träningshelheten Växa till idrottare för åk 7–9. Materialen för träningsboken har uppkommit genom ett flerårigt arbete med idrottare och tränare. Genom att göra de övningar som finns i boken och genom att bekanta dig med den information som övningarna ger dig, lär du dig hela tiden mer om dig själv och ditt idrottande. Vid sidan om den fysiska träningen utvecklas du också som tänkare och handledare av den egna verksamheten. Mental träning omfattar bl.a. beaktande av idrottarens övergripande livssituation och stöd för hans eller hennes psykiska välbefinnande, dagliga interaktionssituationer där idrottaren är i fokus och inläring av mentala färdigheter. Genom att kombinera träning av fysiska och mentala färdigheter och livskompetensen kan du hitta nycklar till att orka och må bra och också till en framgångsrik idrottskarriär.

Tema och struktur och allmänna instruktioner i träningsboken:

Övningsmaterialet för mentala färdigheter för åk 7–9 har delats in i tre teman:

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

Träningsboken innehåller information och övningar om alla dessa teman. Texter och infonuttar om övningar och träning på färdigheterna har delats in i fyra avsnitt. Därtill hittar du i början av boken verktyg för mångsidig måluppsättning och bedömning av mentala färdigheter. Dessa fungerar som mätare för din utveckling som idrottare. Övningarna i mentala färdigheter framskrider från den enklaste till den mest utmanande, men de fungerar också som egna övningar som kan genomföras separat. Du kan göra övningarna under ledning av en tränare, lärare eller sakkunnig, eller på egen hand till exempel som en hemuppgift. Texterna och infonuttarna kan användas som kunskapsbas för övningarna, motivationshjälp och inledande anföranden för diskussioner. Största delen av övningarna har planerats för att genomföras utanför greenträningen, men boken innehåller också uppgifter som ska göras i samband med greenträningen. I varje övning har målen för uppgiften i fråga och tydliga instruktioner redogjorts.

Fem tips för träningen:

1. Gör övningarna regelbundet och om du så vill i små delar. Liksom i all träning, leder upprepningar till säkerhet och utveckling.
2. Bekanta dig omsorgsfullt med övningarnas mål. De redogör för varför det lönar sig att göra övningen. Bekanta dig också med texterna i anknytning till avsnitten och reflektera själv eller i grupp hurudan information du får om dessa och hurudana tankar de väcker hos dig.
3. Var ärlig framför allt mot dig själv i dina svar – väldigt sällan, om någonsin alls, finns det rätt eller fel svar på frågorna.
4. Diskutera gärna dina tankar och svar med en kompis, tränare eller dina föräldrar.
5. Bli inte orolig om övningarna till en början känns utmanande eller konstiga. Ge dig själv tid att vänja dig vid nya saker, ihärdighet belönas!

Mina mål

Dröm (t.ex. vinst i en nationell tävling/match, deltagande i OS, en maximalt lång idrottskarriär):

Ettapper (t.ex. en landslagsplats, val till en grupp/ett lag, kombinerad av idrott med skola):

Mål för kommande år/säsong (t.ex. vinst av grundserie, utveckling av självförtroendet, utveckling av snabbheten):

TRÄNING

Utvecklingsmål (t.ex. utveckling av rörligheten):

Utvecklingsmetoder (t.ex. träning på rörligheten varje dag):

Mätare (t.ex. egen bedömning, tester)

TÄVLING

Utvecklingsmål (t.ex. utveckling av självförtroende):

Utvecklingsmetoder (t.ex. identifiering av egna styrkor):

Mätare (upptäckt av t.ex. små framsteg och framgångar):

DET ÖVRIGA LIVET

Utvecklingsmål (t.ex. tydliggörande av näringsintag och rytm)

Utvecklingsmetoder (t.ex. lägger jag till ett mellanmål under dagen)

Mätare (t.ex. förande av näringsdagbok)

Nu bedömer vi!

Frågorna och påståendena nedan hjälper dig att bedöma din egen utveckling vad gäller mentala färdigheter och mental beredskap. Ringa in det nummer som för tillfället bäst beskriver ditt kunnande (0 = aldrig, 5 = alltid).

GLÄDJE, ENTUSIASM OCH PASSION

1. Jag njuter av att idrotta och träna

0 1 2 3 4 5

2. Jag kan ställa upp mål för träningar och tävlingar/matcher, vilka för mig mot mina större 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 oberoende av hur jag presterar på träning eller tävling/matcher

0 1 2 3 4 5

2. Jag tycker att misstag och misslyckanden är viktiga inlärningserfarenheter för mig

0 1 2 3 4 5

SJÄLVREGLERINGSFÄRDIGHETER

1. Jag kan ta hand om mig själv före träningar på så sätt att jag orkar träna på högklassigt sätt

0 1 2 3 4 5

2. Om min koncentration under träningarna av någon anledning störs, upptäcker jag det i tid innan min prestation påverkas eller innan någon måste anmärka om detta

0 1 2 3 4 5

3. Jag kan identifiera och sätta namn på olika emotionella tillstånd under träning och tävling/matcher (t.ex. glädje, spänning, rädsla, trötthet osv.) och påverka mitt emotionella tillstånd med olika metoder

0 1 2 3 4 5



Grenens speciella krav ska tas i beaktande vid utveckling av idrottares mentala egenskaper och färdigheter. Att fysiken, tekniken och taktiken är i skick räcker inte. Att få fram alla dessa saker vid rätt tidpunkt förutsätter att man systematiskt tränar upp sina mentala färdigheter. Till mentala färdigheter hör till exempel koncentration, prestationssäkerhet i tävlingssituationer, självförtroende, mental styrka, förebyggande av skador och belastningstålighet.

Modul 1

Strukturera dina tankar och erfarenheter

Du kan strukturera dina tankar om idrottandet genom att sätta mål. Att sätta mål är ett av de viktigaste psykologiska metoderna som idrottaren kan dra nytta av när de strävar efter att nå så goda resultat och prestationer som möjligt. Att sätta mål kan påverka idrottarens beteende till exempel genom att förbättra deras självförtroende, öka deras välmående och



minska ångesten som de känner i tävlingssituationen. Att sätta mål kan definieras som ett objekt eller mål som idrottaren vill nå med sin verksamhet.

Väl satta mål ökar idrottarens känsla av att hen har kontroll över sitt tränande och tävlande. Det är viktigt att idrottaren lär sig att sätta mål för olika tidsperioder. Till exempel mål som sätts för träningsdagar leder så småningom till att långsiktiga mål nås, eftersom de dagliga målen motiverar mot kvalitativ vardagsträning. Målsättningarna ska rikta sig mångsidigt på varierande mål. På så sätt säkerställer man regelbundna positiva upplevelser och motiverar idrottaren mot långsiktig träning!

Målen utvecklar också idrottarens förmåga att styra sin träning, sitt tävlande och sitt liv som en helhet. Målsättningar är kopplade till förmågan att tåla besvikelser och hantera misslyckanden, eftersom väl satta mål kan underlätta idrottarens förmåga att nollställa situationen och hjälpa idrottaren att fokusera på faktorer som är relevanta för idrotten. Hur idrottaren hanterar misslyckanden och misstag är kopplat till hens självkänsla. Självkänsla och självförtroende bygger på att man upplever sitt människovärde som något unikt och viktigt som är oberoende av prestationer och framgångar. På tränaren ligger ett stort ansvar eftersom de har möjlighet att påverka denna grundläggande uppfattning som idrottaren har om sig själv. När idrottaren blir skickligare på att hantera sina misstag och misslyckanden, motiverar det hen att ta emot utmaningarna som hör till tävlandet som en del av idrotten och att utvecklas i den.

1.1. Skicklig
målsättning

1.2. Att hantera
misslyckanden
och misstag

1. Skicklig måluppsättning: tidsintervaller och verksamhetsplaner

Mål

- + Denna övning låter idrottaren prova på att sätta upp mål för olika tidsintervaller.
- + Övningen hjälper idrottaren att se hur mål som de ställt för en dag leder till att de når långsiktiga mål.
- + Hitta motivation till högkvalitativ vardagsträning.

Instruktioner

- + Skriv in dina mål för varje tidsintervall i tabellen på nästa sida.
- + Uppskatta eventuella utmaningar
- + Ta fram en praktisk verksamhetsplan för att nå målet.

”En bra laganda och känsla under träningarna för alla framåt.”

– LAURI LEPISTÖ (1996),
SKIDÅKNING

Fyll i blanketten på så sätt att du ofta kan återkomma till den och granska dina verksamhetsplaner och bedöma hur de framskridit.



Mål och verksamhetsplaner

MÅL	UTMANINGSNIVÅ OCH UTMANINGAR	VERKSAMHETSPLAN
Vision som idrottare		
3–5 års mål		
Årsmål		
Säsongsmål		
Månadsmål		
Veckomål		
Huvudmål		
Mål för följande träning		

2. Behandling av misslyckanden och misstag

Mål

- + Övningens mål är att motivera idrottaren att möta utmaningarna som hör till tävlande och träning som en del av idrotten och att utvecklas i den.
- + Dessa frågor hjälper dig att förtydliga dina tankar och din inställning mot misslyckanden.
- + Dessa tips fungerar som praktiska verktyg för att hantera misstag och misslyckanden.

Instruktioner

- + Kolla på Youtube: Michael Jordan – "Failure"
- + Diskutera med ditt par vilka tankar och känslor videon väckte i dig.
- + Svara på frågorna nedan.
- + Titta på listan 'Tips för nollställning' och välj två lämpliga metoder som du ska testa nästa gång du gör ett misstag eller upplever ett misslyckande.

Frågor:

1. Börja genom att definiera följande begrepp. Skriv ner vad dessa ord betyder för dig i ditt idrottande.

Misslyckande:

Framgång:

Misstag:

Felfrihet:

2. Hur påverkar misstag och misslyckanden dig?

Tips för nollställning

EFTER ETT MISSTAG ELLER MISSLYCKANDE...

- + Bli medveten om situationen och välj din inställning: "sånt här händer åt alla, nu är det klokast att bara fortsätta träna/spela" → WHAT IS IMPORTANT NOW?
 - + Identifiera känslan (jag är irriterad!) och blås ut den (upprepa tre gånger).
 - + Nollställ situationen genom att ta tre steg bakåt och släpp misstaget i dina tankar.
 - + Hitta på en ny sak som du kan koncentrera dig på "nu ska jag koncentrera mig på att ha starka händer".
 - + Tänk på att du efter att du gjort ett misstag har en möjlighet att visa hur duktig du är på att hålla nerverna under kontroll genom att fortsätta träna/spela och prestera.
 - + Analysera felet efter träningen eller matchen ur synvinkeln 'vad kan jag lära mig från det som hände'.
 - + Tala med tränaren, en kompis eller en förälder.
 - + Godkänn situationen och spara energin för följande prestation i stället för att använda den för självanklagelse.
3. Finns det skillnader i behandlingen av misstag och misslyckande vad gäller skolprestationer och idrottsprestationer, och om ja, på vilket sätt tar de sig uttryck?
4. Hurudana metoder har du för att behandla misstag och misslyckanden?





2

Modul

Öva på konsten att tävla

Att tävla med sig själv eller andra är en naturlig process för människan där hen strävar efter att göra sitt bästa. Till och med riktigt små barn tävlar med varandra. Att experimentera och tävla sker naturligt inom idrotten: idrottaren vill lära sig det som en skickligare, och ofta äldre, idrottare redan kan. Hen sätter upp ett mål för sig – medvetet eller inte. När idrottaren sedan lär sig den nya färdigheten känns det tillfredsställande, och detta motiverar hen att fortsätta.

När idrottaren är medveten om vad idrott och tävlande betyder för hen, är det lättare för idrottaren att göra skillnad mellan idrottsframgångarna och hens självuppskattning och självkänsla. Det är viktigt att idrottaren uppskattar sig själv oavsett hur presterar i tävlingar eller matcher.



Idrottaren kan fundera på bl.a. följande frågor: "Hur uppskattar och upplever jag mig själv?" eller "Vilka goda egenskaper, kvaliteter och färdigheter har jag?". Självkänsla och självförtroende bygger på att man upplever sitt människovärde som något unikt och viktigt som är oberoende av prestationer och framgångar. På tränaren ligger ett stort ansvar eftersom de har möjlighet att påverka denna grundläggande uppfattning som idrottaren har om sig själv. Och det är viktigt att idrottaren uppskattas av andra – avsett om hen lyckades eller misslyckades.

Den mentala träningen går ut på att träna idrottarens psykiska resurser och förstärka hens tävlingsegenskaper. Målet är att genom de mentala färdigheterna träna upp i förväg de färdigheter och egenskaper som idrottaren kommer att behöva inom långsiktig träning och utmanande tävlingssituationer. Hur man hanterar och förhåller sig till misslyckanden hör till de mentala färdigheterna. Att idrottaren hittar nya perspektiv för att hantera misslyckanden är bra. Efter att en liten tid har gått sedan misslyckandet kan också idrottaren se vad hen har lärt sig av misslyckandet.

2.1. Frågor om
idrott och tävlande

2.2. Förhållande till
misslyckanden

1. Frågor om idrott och tävlande

Mål

- + Frågorna hjälper idrottaren att kartlägga vilken betydelse idrotten och tävlandet har för idrottaren.
- + Säkerställer att idrottarens självkänsla och självförtroende inte är för förknippade med tävlingsframgång.

Instruktioner

Svara på frågorna och reflektera i lugn och ro. Skriv dina svar på raderna nedan frågorna.

1. Vad betyder idrottande för dig? Fundera grundligt på varför du idrottar? Vad ger idrotten dig? Måste du avstå från något? Är något svårt? Vad njuter du mest av?
2. Vad betyder tävlande för dig? Vill du tävla i din gren? Du svarade ja, nej eller något däremellan, berätta ännu varför?
3. Vad betyder vinnande för dig? Hurdana tankar har du i allmänhet, då du vinner eller i övrigt lyckas i en tävling enligt dina mål? Och hurdana tankar har du då du förlorar eller i övrigt misslyckas och inte uppnår dina mål?
4. Njuter du i allmänhet av träning? Och tävlingar, njuter du av att tävla? Finns det skillnader mellan dessa. Varför?

”De mest lyckade tävlingarna har varit de under vilka jag njutit av att tävla, överträffat mig själv och kunnat visa resultatet av min hårda träning.”

– ANNIKA URVIKKO, (1990) REDSKAPSGYMNAST



5. Varför tänker du att det är viktigt för en idrottare att ha bra självförtroende? Anteckna nedan tre saker om hur du själv tänker att du drar nytta av bra självförtroende.

6. Vilka saker i träningarna hjälper dig att känna dig självsäker? Vad kan du själv göra för det? Vad kan din tränare göra? Vad kan dina träningskamrater göra? Annat? Fundera på denna fråga särskilt noggrant!

7. Fundera nedan hur du uppnått och lärt dig allt som du för tillfället redan kan. Du har många färdigheter, egenskaper och särdrag som gör att du redan lärt dig allt du kan. Vilka är dessa bra färdigheter, särdrag och egenskaper? Vilka andra saker har haft en gynnsam inverkan på allt som du redan kan?

8. Utöver de styrkor som du funderat på ovan har du säkert funderat på att du vill utveckla någon egenskap, något särdrag och dina mentala färdigheter. Hurudana saker och egenskaper utgör dina utvecklingsmål?

OM MÖJLIGT, DISKUTERA FÖLJANDE FRÅGOR I SMÅ GRUPPER ELLER MED ETT PAR:

- + Varför är det viktigt att man inte förknippar sina framgångar inom idrott och tävlande med det hur viktiga människor vi känner oss själva?
- + Vad kan idrottare, tränare, idrottsföreningar, skolor och familjer göra för att alla idrottare skulle enkelt komma ihåg denna viktiga sak, det vill säga att vi alla är viktiga och bra som vi är?

2. Förhållande till misslyckanden

Mål

Syftet med övningen är att hitta nya sätt att hantera misslyckanden.

Instruktioner

Svara på frågorna intill och reflektera kring dem i lugn och ro.

1. Återkalla ett misslyckande till ditt sinne:
2. Hur kändes misslyckandet vid tidpunkten i fråga?
3. Hur känns misslyckandet nu när en tid gått sedan dess?
4. Vad lärde du dig av misslyckandet i fråga? Vad tog du med dig av det?
5. Vad skulle du säga till en idrottare med samma upplevelse, om han eller hon vore helt utom sig på grund av ett misslyckande?
6. Beskriv kort dina steg för att komma över misslyckandet. Vilka saker gjorde det lättare för dig att komma över misslyckandet?

Modul

Öva på din självreglering

Självreglering är en färdighet som har stor påverkan på en människas sociala relationer, studier, hälsotillstånd och idrottsframgångar. Idrott har ett stort potential att påverka och stöda utvecklingen av unga idrottares självregleringsfärdigheter samt att förebygga eventuella utmaningar som de har gällande sina färdigheter. Självreglering bidrar till idrottarens förmåga att följa till exempel tränarens instruktioner och att reglera sina känslor och anpassa sitt beteende efter olika situationer. Självregleringsfärdigheterna hjälper också idrottaren att övervaka sina tankegångar och sin problemlösningsförmåga samt att kontrollera vilka saker och situationer idrottaren lägger sin uppmärksamhet på.

Konsten att koncentrera sig är en central del av idrottarens självregleringsfärdigheter. Att koncentrera sig betyder att man riktar sin uppmärksamhet på sådana saker som är väsentliga för ett lyckat utförande. Människan kan själv påverka sin koncentration. Det är möjligt att öva upp sin koncentrationsförmåga genom träning. När idrottaren känner att de börjar tappa sin koncentration brukar det inte vara väldigt fruktbart att "försöka koncentrera sig bättre". Istället bör idrottaren ge sig själv en enkel och tydlig instruktion om vad de ska koncentrera sig på för att nå bättre resultat. Att medvetet förbättra sin koncentrationsförmåga förutsätter att idrottaren kan sätta ord på vad det betyder att koncentrera sig på något, och vad hen känner när hen koncentrerar sig bra eller sämre.

Att kunna nolla situationen är en mycket betydelsefull mental färdighet. Att nollställa något kan ses som en del av koncentrationsförmågan, men också som en färdighet för självreglering. Då handlar det om att styra sina tankar och att anpassa sig till situationen. Det är viktigt att idrottaren lär sig att förstå att det är tillåtet att misslyckas och att känna sig ledsen för det. Alla känslor är tillåtna, och man måste våga möta och leva igenom dem. Att nollställa betyder inte att glömma. Människosinnet glömmar inte det det har upplevt. Att nolla situationen innebär att man organiserar sina tankar och att går igenom det som hände. Till exempel bilden om sig själv som en skicklig idrottare i sin egen gren kan återhämtas även efter att man har misslyckats.

3.1. Nyckelord

3.2. Nollställ
situationen

1. Förbättra koncentrationen med nyckelord

Mål

- + Övningen lär idrottaren att hitta på objekt som hen kan rikta sin uppmärksamhet på för att nå bättre prestationer.
- + Ökade möjligheter för framgång genom effektiv koncentration och styrning av tankar.

Instruktioner

När du känner att du börjar tappa koncentrationen brukar det inte hjälpa att "försöka koncentrera sig mera". I stället bör din tränare eller du själv ge dig själv en enkel, tydlig instruktion om vad du bör tänka på för att koncentrera dig bättre. Öva på detta med hjälp av instruktionerna nedan och observera om du märker en skillnad i hur du behåller din koncentration vid behov.

1) Planera

Planera i förväg, med hjälp av blanketten på följande sida, lämpliga nyckelord för dig själv som hjälper dig till en lyckad prestation eller prestationsdel:

EXEMPEL:

"Kom ihåg rytmen!", "Du har bra teknik, använd den!", "Håll farten uppe!"
"Kom ihåg upphoppet!", "Benen ihop!", "Rakt stödknä"

2) Testa

Pröva på att under träningarna rikta din uppmärksamhet mot något som du noggrant planerat i förväg, det vill säga försök komma ihåg dina nyckelord. Iaktta om instruktionen fungerar.

Upprepa samma instruktion tills du är säker på att den fungerar eller inte fungerar. Vid behov kan du hitta på nya nyckelord för prestationerna eller delar av dessa.



Nyckelord för att förbättra koncentrationen

Planera bra koncentrationsmål/-nyckelord för dig själv som idrottare, vilka du tror att du kan tänka på för att lyckas med en viss prestation eller prestationsdel:

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Prestation eller prestationsdel: _____

Nyckelord/Uppmärksamheten riktas mot: _____

Pröva hur de planerade nyckelorden och uppmärksamhetsmålen fungerar under träning för prestationerna eller prestationsdelarna i fråga.

Upprepa träningen många gånger innan du beslutar dig för om ett nyckelord fungerar eller inte.

2. Nollställ situationen

Mål

- + Förmågan att nollställa dina tankar och på så sätt underhålla eller återhämta din prestationsförmåga, oavsett vilken situation du befinner dig i eller vad som hänt, är en oersättlig färdighet för dig som idrottare.
- + Övningen lär metoder som övar upp din förmåga att nollställa ditt sinne genom regelbunden övning.
- + Du ska göra övningarna tiotals gånger tills du känner att du kan metoden och kan fortsätta utnyttja den.

Instruktioner

1. Bekanta dig med övningarna. I övning A lär du dig först en snabb nollställningsfunktion. I övning B lär du dig att återkalla en framgång till sinnet. Till slut kan du kombinera dessa två sätt, om det är nödvändigt för att återställa prestationsförmågan. Målet är att du hela tiden lyckas nollställa olika former av situationer lite snabbare.
2. Gör övningarna tiotals gånger. Lär dig övningarna A och B separat. När du kan bägge två, kan du kombinera dem.

Alltid då du upptäcker att du befinner dig i en situation där du behöver nollställa, töm först sinnet snabbt med ett sätt som du valt (A). Om detta inte räcker, återkalla ännu en lyckad prestation (B).



NOLLSTÄLLNINGSÖVNING A:

Snabb tömning av sinnet

Börja genom att leta efter ett bra sätt att nollställa dina tankar och kroppens reaktioner som åtminstone fungerar i mindre utmanande situationer. Nedan finns exempel på användbara metoder för nollställning. Du har till uppgift att pröva på dem och välja en metod med vilket du märker att du kan återställa "ett uttömt sinne" och ett bra prestationstillstånd maximalt snabbt och enkelt i kroppen. Till exempel djupa andetag kan fungera fantastiskt, om kroppen obemärkt spant sig på grund av ett beklagligt misstag.

- Djup andning med fokus på utandningen
- Djup andning med fokus på inandningen
- Koncentration med ögonen slutna eller öppna på den egna andningen
- genom att räkna gångerna
- Fokusera en stund med ögonen slutna eller öppna på att inte tänka på något
- Upprepa till dig själv någon fras eller något ord som leder till att situationen nollställs "lugn – jag njuter av detta" eller "en stund åt gången" eller "jag älskar utmaningar"
- En föreställning av sig själv som en vältränad och skicklig idrottare i den egna grenen
- En föreställning om en plats som är viktig för dig
- Att lyssna på musik i huvudet
- Att rikta blicken långt bort

Kombinera dessa två övningar om det känns som om detta behövs för att nollställa situationen!

Du kan kombinera olika sätt att nollställa dig på (A) i vilken ordning som helst och så många gånger som du vill, om du märker att någon metod fungerar för dig!

NOLLSTÄLLNINGSÖVNING B:

Återkalla ett lyckande

Öva på att mentalt återkalla en tidigare viktig framgång på ett levande sätt enligt följande:

- Välj en egen viktig framgång som verkligen känts bra.
- Slut ögonen och lev dig in i framgången genom att komma ihåg den på ett detaljerat sätt och genom att känna känslan av framgång i hela kroppen.
- När känslan och känningarna precis är på väg mot toppen, öppna ögonen och njut av ditt tillstånd.
- Det är viktigt att öppna ögonen och njuta av tillståndet innan det börjar gå över!

Modul

Utveckling av självprat och färdigheter inom medveten närvaro

Självprat är en effektiv metod för att styra sig själv, sina tankar och sin koncentration. I idrottssvärlden syftar självprat på den diskussion idrottaren för med sig själv. Det är viktigt att idrottaren kan styra sitt självprat (sin inre diskussion) så att den stöder genomförandet av prestationen så mycket som möjligt. Idrottaren bör upprepa meningar som de vet att främjar prestationen, först i lättare och gradvis i mer utmanande situationer.

Negativt självprat som fastnar på misslyckanden brukar leda till försämrade självkänsla och sämre självförtroende, och därmed påverka prestationen negativt. Vårt sinne förstår inte nekningsord. Alla negativa tankar du har kommer egentligen enbart att stärka det du vill undvika. Positivt självprat och närvarande styr verksamheten mot lyckanden och stärker områden som vi vill satsa på. För att kunna lära sig ett fungerande självprat ska man vara medveten om hur man talar för sig själv, så att man kan prestera så bra som möjligt under träningar och tävlingar. Att ändra på sitt självprat kräver långsiktigt och regelbunden övning.

Vi människor har en tendens att bekymra oss över det förflutna och jämt planera framtiden, i stället för att enbart leva i denna stund. Medveten närvaro och att öva det i den egna vardagen minskar kroppens stressreaktioner och hjälper oss att lugna ner våra tankar. Medveten närvaro hjälper oss att nollställa situationen, kontrollera våra känslor och förbättra vår koncentrationsförmåga. Färdigheter inom medveten närvaro och enkla avslappningsövningar kan i bästa fall försnabba inläringen och utvecklingen inom idrotten. Avslappning är en färdighet inom medveten närvaro som syftar på att variera energinivån. Genom avslappning lär man sig att reglera funktionen av det autonoma nervsystemet (parasympatiska nervsystemet), vilket är viktigt inom idrott. Det autonoma nervsystemet reglerar bl.a. tävlingsspänningen och energinivån. Förmågan att slappna av ger en möjlighet till att styra det egna sinnet. När sinnet är avslappnat, vänder sinnet inåt och de mentala batterierna laddas upp.

4.1. Ändra ditt självprat så att det främjar prestationen

4.2. Övningar för avkoppling och för att öka energinivån

1. Ändra ditt självprat så att det främjar prestationen närvaro

Mål

Att utveckla idrottarens självprat så att den stöder prestationen så mycket som möjligt.

Instruktioner

1. Du har till uppgift att fundera på och anteckna ner olika sätt och former av självprat, vilka stöder och förbättrar din prestation.
2. Tankar och känslor som du har innan och under en tävlingsprestation, har stor betydelse för slutresultatet av prestationen. Ibland kan det vara så att du själv i viktiga situationer på återkommande sätt får tankar som inte är de bästa möjliga för prestationen.

Till exempel när den egna tävlingsprestationen närmar sig kan du ofta tänka att "oj, vad trött jag är igen". Sådana tankar är väldigt naturliga, men ofta kan det vara nyttigt att träna tankarna på att ta positiva riktningar som bättre främjar prestationen.

3. Anteckna först i tabellerna nedan olika prepp-pratformer och -sätt som enligt dina iakttagelser är bra för dig i olika tävlingsskeden och -situationer.
4. När du planerat och antecknat dessa prestationsfrämjande sätt att prata med sig själv, är det tid att träna.
5. Upprepa meningarna för dig själv om och om igen, först i enkla situationer och därefter i mera krävande situationer. Alla lär sig uppmuntrande självpratssätt om de bara vill, med andra ord, träna så länge tills du kan, hur länge det än tar.

Till en början kan detta kännas besvärligt, men om du orkar träna mycket och har tålamod, upptäcker du förr eller senare att dina tankar av dig själv rör sig enligt förbättrade versioner.



Fortsätter
på nästa
sida!

Självprat som stärker prestationsförmågan

SITUATION 1: Förberedelse inför en tävling

SITUATION 2: En stund före tävlingen

SITUATION 3: Under tävlingen

SITUATION 4: Efter tävlingen, efter en lyckad prestation

SITUATION 5: Efter tävlingen, efter en prestation du är missnöjd med

2. Övningar som hjälper att slappna av och justera energinivån

Mål

- + Syftet med övningarna är att lära idrottaren olika sätt att slappna av, lugna ner sig och återhämta sig i mitten av vardagen.
- + Därtill ska idrottaren lära sig att känna igen sina känslor och tankar och att justera sin energinivå.
- + Det är viktigt att du upprepar övningarna regelbundet och långsiktigt tiotals gånger.

1) Bara vara-övningen

"Vi människor har en tendens att bekymra oss över det förflutna och jämt planera framtiden, i stället för att enbart leva i denna stund. På samma sätt har vi tendens att alltid tolka ärenden på samma sätt. Med medvetenhets- och närvarofärdigheter avses fokusering på upplevelsen, iakttagelsen och godkännandet av vid var tid rådande stund."

- Medveten närvaro i den egna vardagen minskar stressreaktioner i kroppen, hjälper att lugna ner ett stort antal tankar, underlättar regleringen av känslor och förbättrar bl.a. koncentrationsförmågan. Djupa andetag sänker hjärtpulsen och blodtrycket.

Instruktioner

1. Fokusera på att andas lugnt.
2. När du andas in, säg till dig själv "andas in" i huvudet.
3. När du andas ut, säg mjukt: "Var bara/slappna av", sänk axlarna och slappna av.
4. Gör så 10 gånger – koncentrera dig en stund enbart på den egna andningen och på att slappna av.

När du kan andas lugnt och du slappnat av en aning, börja analysera den information som dina sinnen förmedlar. Vilka ljud hör du här och nu? Hur känns bänken mot kroppen, vilka känslor har kroppen? Vilka färger eller ljus märker du? Hur doftar luften?

Pröva på sådan närvaro i olika situationer och varför inte många gånger per dag, helt beroende av ditt eget behov pga stress och livssituation.

REDIGERAD FRÅN KÄLLAN:

<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi>

2) Metod med fem andningar

- Vår andning är kraftig kopplad till våra emotionella upplevelser och vice versa. Om du är riktigt spänd under en tävling, kan andningen ändras och bli frekvent och ytlig och musklerna kan spännas onödigt kraftigt. I så fall kan redan en djup inandning och utblåsning hjälpa dig att slappna av och lugna ner dig en aning.
- Följande andningsövning kan i bästa fall hjälpa dig att snabbt, effektivt och i vilken situation som helst sluta att gå på övervarv. Upprepa övningarna i olika situationer så ofta som möjligt.

Instruktioner

- Sitt bekvämt på en stol. Till en början kan du hålla ögonen slutna, men senare kan du göra övningen också stående och med ögonen öppna.
- Du kan till en början be att någon läser instruktionerna högt för dig, eller alternativt kan du först läsa dem, lägga dem på minnet och sedan göra övningen. Det är ingen fara om du kommer ihåg någon punkt på annat sätt än i instruktionerna.
- Försök andas djupt, dock så naturligt som möjligt, utan att desto mer "försöka något extra".

1. Andas en första gång och låt ansiktet och halsen slappna av med utandningen.
2. Andas en andra gång och låt axlarna och händerna slappna av, då du andas ut.
3. Andas en tredje gång och låt bröstet, magen och ryggen slappna av, då du andas ut.
4. Andas en fjärde gång och låt benen och fotsulorna slappna av, då du andas ut.
5. Andas en femte gång och låt hela kroppen slappna av, då du andas ut.

Andas in
via näsan
och blås ut
via munnen!



3) Återhämtning och uppiggande

Instruktioner

1. Idrottarna ska först slappna av i ungefär tre minuter och sedan pigga till med texterna nedan, vilka tränaren kan läsa för dem med lugn röst och pauser mellan meningarna.
2. Före ni börjar kom överens om den övning som idrottarna skall utföra genast efter avslappningen och uppiggningen.

Till en början är det möjligt att välja enkla, till exempel grenrelaterade prestationer. När idrottarna utvecklat sina färdigheter kan man gå vidare med mera utmanande uppgifter och situationer. Naturligtvis ska man välja uppgifter som det är tryggt att utföra efter en kort avslappningsstund.

3. När uppgiften utförs ska idrottarna iaktta hur pigga de är och på vilket sätt avslappningen före uppgiften eventuellt påverkade deras prestationsförmåga.

TEXT SOM SKA LÄSAS FÖR IDROTTARNA:

"Börja med att andas in djupt tre gånger. Med varje utandning känner du hur din kropp börjar lugna ner sig och slappna av. När du andas ut, slappnar dina fötter av och lugnar ner sig. När du andas ut, slappnar magen och bröstet av och de lugnar ner sig. Dina händer vilar lugnt och avslappnat. När du andas ut, slappnar din nacke och ditt huvud av. Ditt huvud känns tungt. Tankar kommer och går. Sinnet lugnar ner sig och du har det bra. Njut av den avslappnade och lugna känslan. Du kan fördjupa känslan med varje utandning.

EFTER UNGEFÄR 3 MINUTERS VILA:

Snart måste du kvickna till. Fokusera nu på inandningen. Varje inandning gör dig piggare. Rör på dina tår och fingrar. Inandningen gör dig piggare och förbereder dig för att lyckas med din uppgift. Rör sedan på händerna och fötterna. Inandningarna ger dig frisk energi. Dina fötter och händer känns starka. Om dina ögon är slutna, öppna dem. Andas in och sitt upp. Sträck på dig och känn entusiasm för att få ta itu med uppgiften. Du är redo."

När det blir bråttomt
och det känns som om
du går på övervarv
– i stället för att försöka
öka takten ytterligare,
stanna upp för en
stund.





En idrottares kost

Växa till idrottare

–en idrottande ungdoms specialbehov

Näringsbehoven för en idrottande och för en icke-idrottande ungdom avviker på betydande sätt från varandra. En ungdom som idrottar på målinriktat sätt har i sin vardag flera specialsituationer och utmaningar, vilka också anknyter till kosten på många sätt. Tävlingsdagar, läger, turneringar och matcher ändrar dagsrutinerna och energibehovet, men också den tid som behövs för återhämtning. Därför finns det skäl att förbereda sig på specialsituationer i god tid i förväg. Precis som matchprogram eller resplaner kan också måltidsplaner uppgöras redan före en turneringsdag. Planering av måltider och avvikande situationer är en del av en ung idrottares träning och tävlingsförberedelser.

En idrottares näringsmässiga behov och målinriktningen i idrotten växer i allmänhet hand i hand. Ju mer man tränar, desto mer energi behöver man. När träningsvolymen ökar, ska särskild uppmärksamhet riktas också mot återhämtning och påfyllning av energilagren mellan träningarna. Hos elitidrottare försvagar den hårda belastningen immunförsvaret, varför du också ska satsa på tillgången till skyddande näringsämnen. När belastningen av idrotten ökar, ska alla delområden av bra kost ses över.

Under tävlings-, läger- eller turneringsdagar ska man beakta tidsplaner som avviker från rutinerna, vilka påverkar planeringen av måltidsrytmen. Förhållandena på läger och tävlingsarna avviker ofta också från vardagen, vilket å sin sida påverkar innehållet i måltiderna och tillgången till olika livsmedel. Det finns skäl att i förväg fundera på hurudana möjligheter det finns att tillreda mat eller skaffa matsäck på plats. På samma sätt som vi tränade på att bygga upp en måltidsrytm under tidigare årskurser, kan vi nu också träna på detta inför specialsituationer. Utmaningen i planeringen är att ingen tävlingsdag är sig lik. Följaktligen ska planer uppgöras separat för varje tävlings- eller lägerhändelse.

Ibland har en idrottares näringsbehov växt till så höga nivåer att utnyttjande av kosttillskott krävs för att trygga ett tillräckligt näringsbehov. Till exempel under en tävlingsdag kan energiförbrukningen stiga till så höga höjder, att man inte kan eller hinner äta en tillräcklig mängd energi under dagen. En tidsplan som avviker från rutinerna under en tävlingsdag kan också göra det svårare att äta en tillräcklig mängd mat. I så fall är det möjligt att ta hjälp av till exempel sport- och återhämtningsdrycker. Vitamin- och mineraltillskott behövs sällan, eftersom det finns skäl att tillfredsställa behovet av skyddande näringsämnen genom att äta vanlig mat. Också i övrigt är det förnuftigast att trygga tillräcklig tillgång till energi och näringsämnen med mat, inte med kosttillskott, i idrottarens vardag.

Näringscoaching
Tmi Laura Manner



1

Modul

Återhämtning

Tillräcklig återhämtning från ansträngningar är en förutsättning för att den fysiska prestationsförmågan utvecklas. Otillräcklig återhämtning kan i värsta fall leda till överträning och öka risken för idrottsskador. Rätt kost och vätskeintag samt vila främjar återhämtningen. Återhämtningen främjas också av ett välplanerat och -periodiserat träningsprogram som inte belastar idrottaren för mycket eller för ofta.

ÅTERHÄMTNINGEN ÄR NYCKELN TILL UTVECKLINGEN AV PRESTATIONSFÖRMÅGAN

Det talas ofta och mycket om återhämtning inom idrotten. Har du någonsin funderat på vad det händer i kroppen när den återhämtar sig? Återhämtning är en grupp fysiologiska processer som sker i kroppen efter en idrottsprestation. Dessa processer strävar efter att läka skadorna som kroppen fått under idrottsprestationen. Målet med detta är att lyfta prestationsförmågan tillbaka till den nivå den var på innan prestationen.

Under idrott förlorar kroppen stora mängder av energi, vätska och mineraler. Dessutom bryts proteinerna, musklernas byggmaterial, ner på grund av repetitiva muskelsammandragningar. Också nervsystemet,



som har hela tiden förmedlat order till muskulaturen, har belastats under idrottsprestationen. När kroppen återhämtar sig repareras dessa skador så att kroppen är redo att belastas igen när följande prestation börjar. En god återhämtning kräver alltså rätt slags kost som innehåller tillräckligt av de näringsämnen som krävs för återhämtning. Därtill ger tillräcklig vila och lättare träningar nervsystemet en möjlighet att återhämta sig från belastningen.

PRESTATIONER FÖRBRUKAR ENERGI – ÅTERHÄMTNING FYLLER UPP LAGRET

Återhämtning kräver mycket energi. Under idrott omvandlas kolhydrater och fett till energi. Fettabsorptionen är som sämst genast efter prestationen, och därför lönar det sig inte att inta mycket fett vid den måltid man äter under återhämtningstiden. Fettlagren, så som andra lager, fylls upp längs med dagen. Därför är den måltid du äter under återhämtningstiden inte det enda tillfället du har för att främja återhämtningen. Du kan tänka att hela den tidsperiod som ligger mellan två idrottsprestationer är återhämtning, även om man bör lägga särskild uppmärksamhet på att aktivera återhämtningen just efter prestationen.

MUSKLERNAS BYGGMATERIAL HÄMTAS FRÅN NÄRINGEN

Även om protein inte används som energi under idrottsprestationen, bryts det ner i musklerna på grund av en kontinuerlig mekanisk belastning, det vill säga muskelsammandragningarna. Därför är det viktigt att inta proteiner efter en idrottsprestation. Särskilt viktigt är det efter en tung styrketräning då muskelsammandragningarna har varit kraftiga och extremt belastande. Proteiner, liksom andra energigivande näringsämnen, ska dock intas med jämna mellanrum i samband med dagens andra måltider. Också ett bra vätskeintag bidrar till återhämtningen, eftersom kroppen har under idrottandet förlorat vätska genom utandning och i form av svett.

1. Återhämtningens delområden

Vad är återhämtning? Skriv in i begreppskartan vad det sker i idrottarens kropp under återhämtningen. Anteckna sedan hur näringen påverkar dessa processer. Bredvid ser du ett exempel.



Gruppuppgift

2. Kosten som en del av återhämtningen

Granska vidstående kostpyramid i små grupper (2–4 personer). Fundera på från vilka livsmedelsgrupper ni får olika näringsämnen som främjar återhämtning. Skriv era svar på de tomma raderna på bilden. Ni kan använda listan från föregående uppgift till hjälp, i vilken ni ser allt som en idrottare behöver för återhämtningen.



3. Självvärdering

Datum: _____

Gå igenom alla objekt och cirkla numret som bäst beskriver hur väl påståendet stämmer in på din vardag.

FUNDERA PÅ DIN VARDAG OCH KOST. HUR BRA STÄMMER FÖLJANDE PÅSTÅENDEN?	Aldrig	Sällan	Ibland	Vanligen	Alltid
Jag äter frukost	1	2	3	4	5
Jag äter 2–3 mellanmål per dag	1	2	3	4	5
Jag funderar eller planerar i förväg vad jag ska äta under dagen	1	2	3	4	5
Ungefär hälften av min tallrik utgörs av grönsaker, frukt eller bär	1	2	3	4	5
Grönsaker eller frukt eller bär finns i mina mellanmål	1	2	3	4	5
Jag äter dagligen fem eller fler måltider	1	2	3	4	5
Jag dricker vatten under träningarna	1	2	3	4	5
Jag äter skollunch	1	2	3	4	5
Jag vet vad som är ett bra och för idrottare lämpligt mellanmål	1	2	3	4	5
Jag vet vilka livsmedel det finns skäl att undvika	1	2	3	4	5
Att äta hälsosamt är viktigt för mig	1	2	3	4	5
Jag äter ett återhämtande mellanmål direkt efter träningen	1	2	3	4	5

Besvara ännu följande frågor kort:

Hurudan är ett typiskt mellanmål för dig?

Hurudan är en typisk kvällsbit för dig?

Hur många gånger per vecka deltar du själv i tillredningen av mat hemma eller hur ofta gör du matsäck?
Vilka måltider är du i allmänhet med och tillreder?

Hemuppgift

4. Egna återhämtande måltider

Mellanmål 1

Mellanmål 2

Mellanmål 3

Mellanmål 4

Skriv fyra återhämtande mellanmål som du ätit på sistone. Ett återhämtande mellanmål är ett sådant mellanmål som främjar återhämtningen och som du äter strax efter träningen. Ibland kan du ersätta det återhämtande mellanmålet med en varm måltid, ifall du vet att du kommer att sätta dig vid matbordet senast inom en timme efter träningen.



2

Modul

Näring under tränings-, turnerings- och lägerdagar

Tävlingar, läger och andra avvikande situationer är en del av idrottande ungdomars vardagar. Under sådana här dagar kan energibehovet och helhetsbelastningen vara avsevärt större än vanligt. Det betyder att du ska ta det större och ändrade näringsbehovet i beaktande när du planerar vad du ska äta. Tävlingsframgångar förutsätter goda krafter och en bra prestationsförmåga. Dessa kan man bidra till genom att börja följa en noggrann måltidsplan i god tid före tävlingen.

OMSTÄNDIGHETER OCH NÄRING UNDER SPECIALDAGAR

När du förbereder dig för en tävling innebär det ofta att du följer ett annorlunda träningsprogram, ser till att du sover tillräckligt och gör planer inför tävlingsdagens resor. En lika viktig del av förberedelserna är att planera dina måltider i förväg. Varifrån får jag mina mellanmål? Hur många måltider ska jag äta under dagen? Hinner jag äta lunch mellan två matcher? Tävlingsdagarna har många variabler som påverkar genomförandet och tillgängligheten av måltiderna. Det lönar sig att bekanta sig i förväg med hurdana mellanmål det finns att få på tävlingsplatsen och hur lämpliga de är. Förutom tävlingarna kan också lägerförhållanden göra det svårare att genomföra måltiderna. På läger brukar det serveras matbuffé tre eller

A collage of fresh vegetables. At the top, a glass bowl filled with arugula. Below it, a tomato and some green herbs. In the bottom left, a glass bowl containing a quinoa salad with green beans and arugula. To the right, a bunch of cherry tomatoes and a small head of broccoli on a wooden surface.

fyra gånger om dagen, men som vi lärt oss från de tidigare kapitlen, bör en idrottare äta minst fem gånger om dagen. För att säkerställa en balanserad energitillgång och goda krafter vore det viktigt att också i lägerförhållanden se till att måltidsrytmen är regelbunden. Därför lönar det sig att ta med sig egna mellanmål eller köpa ätbart för att komplettera de serverade måltiderna. Det lönar sig att bekanta sig i förväg med hurdana mellanmål det finns att få på tävlingsplatsen och hur lämpliga de är.

SATSA FULLT UT PÅ VIKTIGA DAGARS KOST.

Idrottarens kost ska vara i skick också under sådana dagar då rutinerna skiljer sig från det normala. Även om det är svårare att hålla fast vid dem, får din måltidsrytm, energitillgång och mångsidigheten av din kost inte lida på grund av de ändrade tidtabellerna. Belastningen är större under tävlings- och lägerdagar än under vardagar, så egentligen borde du också satsa mera på dem. Genom att göra omsorgsfulla planer i förväg kan du säkerställa att dina prestationer under den viktiga dagen inte förstörs av en oregelbunden eller ensidig kost.

Förhållandena under dessa specialdagar kan variera mycket beroende på idrottsgren och händelse. Ibland är idrottsmiljön sådan att det är svårt eller till och med omöjligt att ta dina mellanmål med dig. Då kan du istället äta ordentligt före prestationen och efter den. Om det inte är möjligt att tillgodose energibehovet på andra sätt eller om prestationen är speciellt belastande eller långvarig, kan du komplettera ditt energiintag med en sportdryck. När du planerar dina mellanmål och måltider, glöm inte att ta hänsyn till omgivningens temperatur, matens hållbarhet, antalet måltider och liknande saker.

1. Måltidsrytm under en tävlings-, match- eller turneringsdag

Skriv tidtabellen för din tävlings-, spel- eller turneringsdag i tabellen nedan. Du kan hitta på en tidtabell eller använda en befintlig tidtabell för en kommande tävlingsdag. Planera en fungerande måltidsrytm och skriv in den bredvid tidtabellen. Fungera också på måltidernas innehåll och hur du genomför måltiderna; köper du måltiden på plats, förbereder du den hemma, serveras den av tävlingsarrangören den osv.

[illegible]

Gruppuppgift

2. Mellanmål under specialdagar

Mellanmål 1

Mellanmål 2

Mellanmål 3

Mellanmål 4

Planera i grupp fyra mellanmål som lämpar sig väl för tävlings- och turneringsdagar. Två av mellanmålen ska vara sådana som du kan förbereda hemma och två av dem sådana som du kan köpa på plats antingen på matbutiken eller caféet. Ta hänsyn till livsmedlens hållbarhet i värme.

Hemuppgift

3. Matdagbok under en egen specialdag

I tabellen nedan, skriv in en förverkligad måltidsrytm för en tävlings-, turnerings- eller lägerdag. Berätta också så noggrant som möjligt vad du åt under måltiden och var måltiden intogs. Nedan ser du ett exempel på hur du kan föra matdagbok.

KL.	PLATS	VAD ÅT JAG? HUR MYCKET?
7:00	Hemma	3 dl naturell yoghurt, 1 dl müsli, 1 banan, 1 glas juice

KL.	PLATS	VAD ÅT JAG? HUR MYCKET?

Tidsschema för dagen



”Min egen matsäck som färdas med mig vart jag än åker är min trygghet ute i världen.”

– MIRA POTKONEN, (1980), BOXNING



3

Modul

Egen kostanalys och behovet av vätska i idrott

I detta kapitel kommer vi att repetera det vi tidigare lärt oss om idrottens särskilda krav och fundera på huruvida den egna kosten fungerar under speciella omständigheter. Vi fokuserar på tävlings- och turneringsdagars måltider och måltidsrytmer. Därtill kommer vi att lägga uppmärksamhet på hur mycket och vad en idrottare bör dricka under dagen. Motsvarar ditt dagliga vätskeintag det vätskeintag som rekommenderas för idrottare?

UPPSKATTA DIN VERKSAMHET – OCH UTVECKLA DIN KOST UNDER SPECIALDAGAR

Ett av syftena med idrottsträningen är att utveckla prestationsförmågan och resultaten. För att kunna utvecklas måste idrottaren fästa uppmärksamhet på saker som hen kan utveckla gällande hens tränande och egenskaper. Å andra sidan lönar det sig också att fundera på vad som redan fungerar bra. Samma gäller för att utveckla kosten, eftersom man måste först följa den egna kosten för att se hur den fungerar innan man kan förbättra och utveckla den. I detta kapitel funderar vi på hurdan den egna kosten har varit under speciella omständigheter.

Som vi konstaterade i föregående kapitel har tävlingsdagarnas kost en speciell roll om man jämför den mot vardagskosten. Det kan vara svårt att hålla fast i en tidtabell och måltidsrytm, men redan en liten

oregelbundenhet eller sämre måltid kan ha en betydande inverkan på idrottarens prestation. Omsorgsfull grensträning och tävlingsförberedelser räcker inte om den kost man intar under tävlingarna inte motsvarar de ändrade behoven.

VÄTSKEINTAG SOM EN DEL AV IDROTTARENS NÄRING

Utöver kost kommer vi också att titta på något som är centralt för idrott: vätskeintaget. Att följa med det dagliga vätskeintaget är en del av hur idrottaren kan förbättra sin kost. Vätskebehovet kan variera mycket beroende på förhållanden och belastning. Nedan finns en tabell som beskriver idrottares rekommenderade vätskemängder i olika förhållanden (tabell: Finlands Olympiska Kommitté rf). Utöver den vätska som idrottaren dricker under träningarna bör hen dricka dagligen ungefär två liter vätska för att bibehålla normal vätskebalans och inte försämra återhämtningen. Observera att idrottaren ibland behöver utöver vatten också inta idrottsdrycker, som innehåller också energi.

TRÄNINGENS LÄNGD (H)	TEMPERATUR (°C)	LÄTT BELASTNING	MÅTTLIG BELASTNING	HÅRD BELASTNING*
1-1,5	15-24	Vatten 0-5 dl/h	Vatten 3-5 dl/h	Sportdryck 5-8 dl/h
1-1,5	25-30	Vatten 4-6 dl/h	Vatten 6-8 dl/h	Sportdryck 5-8 dl/h
2-2,5	15-24	Vatten 3-5 dl/h	Sportdryck 5-7 dl/h	Sportdryck 6-10dl/h
2-2,5	25-30	Sportdryck 5-7 dl/h	Sportdryck 7-9 dl/h	Sportdryck 6-10 dl/h
3-3,5	15-24	Vatten 4-6 dl/h + mat	Sportdryck 6-8 dl/h + mat	Sportdryck 7-10 dl/h
3-3,5	25-30	Sportdryck 6-8 dl/h	Sportdryck 8-10 dl/h + mat	Sportdryck 7-10 dl/h
4-4,5	15-24	Vatten 5-7 dl/h + mat	Sportdryck 9-12 dl/h + mat	
4-4,5	25-30	Sportdryck 7-9 dl/h + mat	Sportdryck 9-12 dl/h + mat	
>5	15-24	Sportdryck 6-8 dl/h + mat	Sportdryck 8-10 dl/h + mat	
>	25-30	Sportdryck 8-10dl/h + mat	Sportdryck 10-12 dl/h + mat	

1. Analys av en egen specialdag

Ta fram uppgift 3 i föregående kapitel. Uppgiften gick ut på att skriva upp tidtabellen och måltiderna för dina tävlings-, turnerings- och lägerdagar. Hur lyckad var dagen med tanke på måltiderna? Svara på frågorna intill.

Kände du dig energisk under hela dagen? Om inte, berätta vad du tror det beror på?

Följde du en regelbunden måltidsrytm under dagen? Hade du planerat den i förväg?

Var det utmanande att genomföra måltiderna under dagen? Motivera.

Hur var kvaliteten på de måltider du åt under dagen enligt dig?
Om du nu fick välja på nytt, skulle du ändra något vad gäller maten under dagen?

2. Dagens drycker

KL.	VAD DRACK JAG, HUR MYCKET?

Skriv ner allt som du drack igår. Försök komma ihåg också mängderna så noggrant som möjligt. Svara sedan på frågorna bredvid.

Vilka faktorer kan öka behovet av vätska för en idrottare?

Drack du enligt dig själv tillräckligt med vätska under gårdagen?
Om inte, berätta hur du kunde öka vätskeintaget.

Hurudana drycker lämpar sig bäst för att släcka törsten för en idrottare? Motivera. Och i vilken situation är en sportdryck ett bättre alternativ än vatten?

3. Näringsämnen i drycker

Dela upp er i små grupper (2–4 personer) och skriv i tabellen nedan vilka näringsämnen (kolhydrater, proteiner och/eller fett) följande drycker innehåller. Fundera vilka situationer dessa drycker passar för och hur mycket idrottaren bör dricka av dem varje dag.

DRYCK	NÄRINGSÄMNET	FÖR VILKA SITUATIONER, HUR MYCKET?
VATTEN		
MJÖLK		
KAKAO		
SAFT		
ENERGIDRYCK		
LÄSKEDRYCK		
ÅTERHÄMTNINGS- DRYCK		
SPORTDRYCK		

Modul

Kosttillskott

I detta kapitel tar vi reda på vad kosttillskott är och i hurdana situationer de kan komplettera idrottarens kost. Som kosttillskott räknas t.ex. vitamin- och mineraltillskott samt protein- och kolhydrattillskott som används mycket inom idrott. På marknaden finns därtill flera preparat som är kombinationer av dessa. Det kan vara svårt att veta vilka preparat är nödvändiga och att skilja dem från onödiga och till och med skadliga preparat.

KOSTTILLSKOTT ÄR INTE MAT

Kosttillskott är preparat som kompletterar kosten. De ersätter inte en mångsidig kost och de garanterar inte en kvalitativ och tillräcklig näring. En smart och mångsidig kost är en helhet av olika livsmedel, näringsämnen och näring. Därför är kosttillskott menade för sådana situationer där något delområde i kosten måste kompletteras. En sådan situation kan uppstå till exempel då man följer en specialkost eller under mycket ansträngande träningsdagar då ett tillräckligt energiintag inte kan uppnås med vanlig mat.

NÄRINGSÄMNET FRÅN BURKEN ELLER MATEN?

Idrottarens ökade behov av näringsämnen betyder att hans behov av energi och mat har ökat. Behovet av näringsämnen uppfylls bäst genom att äta vanlig mat. Då får man olika näringsämnen i den relation de finns i vanlig mat. Risken med att använda kosttillskott är att man får för mycket av ett eller flera av näringsämnena som finns i kosttillskottet medan intaget av andra näringsämnen blir för litet. Största delen av näringsämnena fungerar i kroppen i samarbete med andra ämnen. Därför finns det ingen fördel med att få mycket av ett visst näringsämne. Å andra sidan kan också vissa nödvändiga näringsämnen få andra näringsämnen att fungera sämre om de finns för mycket.

För en idrottare som har en mångsidig, för idrottare lämplig kost rekommenderas endast D-vitamintillskott. I Finland rekommenderas att 2–18-åringar tar 7,5 µg D-vitamin per dygn, året runt. För vuxna är rekommendationen 10 µg per dygn under vintermånaderna. För andra kosttillskott har det inte upprättats officiella rekommendationer, utan behovet för dem bestäms enligt situationen, och gärna av en läkare eller nutritionist.

Gruppuppgift

1. Mat eller kosttillskott?

Dela upp er i små grupper (2–4 personer) och fundera på vilka näringsämnen det kan vara svårt att få tillräckligt av om man lämnar ut följande livsmedel ur kosten. Fundera sedan om ni i en sådan situation skulle komplettera näringsintaget med ett kosttillskott eller ett annat livsmedel (vilket?). Du kan ta hjälp av Fineli-databasen (<https://fineli.fi/fineli/fi/index>), som innehåller information om livsmedels näringsinnehåll.

LIVSMEDEL	NÄRINGSÄMNE(N)	KOMPLETTERAS MED?
MJÖLK- PRODUKTER		
FISK		
SPANNMÅL		
ÄGG		
KÖTT		
GRÖNSAKER		
NÖTTER, FRÖN		

2. Kosttillskott för idrottare

Skriv bredvid vilka kosttillskott, och i vilka situationer, kan vara till nytta för idrottaren. Motivera. Vilka av kosttillskotten skulle du kunna använda? Vilka använder du redan?

Jämför din bedömning med självvärderingen i avsnitt 1. I vilka ärenden har du utvecklats? Vilka näringsfärdigheter kunde du ännu träna på?

3. Självvärdering

Datum: _____

Gå igenom alla objekt och cirkla numret som bäst beskriver hur väl påståendet stämmer in på din vardag.

FUNDERA PÅ DIN VARDAG OCH DIN KOST. HUR BRA STÄMMER FÖLJANDE PÅSTÅENDEN?

	Aldrig	Sällan	Ibland	Oftast	Alltid
Jag äter frukost	1	2	3	4	5
Jag äter 2–3 mellanmål per dag	1	2	3	4	5
Jag funderar eller planerar i förväg vad jag ska äta under dagen	1	2	3	4	5
Ungefär hälften av min tallrik består av grönsaker, frukter eller bär	1	2	3	4	5
Grönsaker eller frukter eller bär finns i mina mellanmål	1	2	3	4	5
Jag äter dagligen fem eller fler måltider	1	2	3	4	5
Jag dricker vatten under träningarna	1	2	3	4	5
Jag äter skollunch	1	2	3	4	5
Jag vet vad som är ett bra och för idrottare lämpligt mellanmål	1	2	3	4	5
Jag vet vilka livsmedel det finns skäl att undvika	1	2	3	4	5
Matens hälsosamhet är viktig för mig	1	2	3	4	5
Jag äter ett återhämtande mellanmål direkt efter träningen	1	2	3	4	5

Besvara kort följande frågor:

Hurudan är ett typiskt mellanmål för dig?

Hurudan är en typisk kvällsbit för dig?

Hur många gånger per vecka deltar du själv i tillredningen av mat hemma eller gör du matsäck?
Vilka måltider är du i allmänhet med och tillreder?

Hemuppgift

4. Lista över kosttillskott i hemmet

Kolla om du har kosttillskott hemma. Vilka produkter hittade du och vad används de för? Fundera kring vilka kosttillskott är nyttiga för idrottare och vilka inte är det. Finns det några nödvändiga eller nyttiga kosttillskott som inte fanns i hemmet? Skriv dina iakttagelser nedan.

”Jag gillar såväl fotis som all annan sport. Jag har aldrig slagit vad om egna matcher. Det är en bra regel och den har också nämnts i spelaravtalet. Matcher ska vinnas genom att spela, inte med överenskommelser. Det är rent spel. Om någon någonsin föreslår fusk, lönar det sig genast att anmäla det. Låt oss tillsammans hålla idrotten ren.”

– MIKAEL FORSSELL, FOTBOLL



Varje idrottare ansvarar för en ren idrott och rent spel

Du har en dröm. Du är redo att jobba hårt för att under din idrottskarriär nå en stund som du drömt om. Är det rätt att någon krossar din dröm genom att bryta mot gemensamma regler, göra sig skyldig till en dopningsförseelse och skada hela idrottens anseende?

Varje idrottare ska känna till sina rättigheter och skyldigheter i antidopningsårenden. Som idrottare arbetar du varje dag för att nå ditt mål. Snabbare, högre, starkare. För att idrotten ska vara ren och sund, behövs regler. Du måste känna till dessa regler. Du måste också veta, vad som följer av regelbrott.

Målet med antidopningsverksamheten är att främja idrottarnas hälsa och jämställdhet. Den tryggar en rättighet till rättvis tävling för var och en och hjälper idrottarna att sträva efter vinst utan att äventyra sin hälsa. Ju mer du vet, desto enklare är det för dig att göra rätt val.

Förbjudna substanser och metoder i idrott

Vet du hur du ska förfara om du insjuknar och behöver medicin? En del mediciner är förbjudna för idrottare, eftersom de kan vara prestationshöjande. Du måste vara säker på att de preparat som du använder är tillåtna. Den mest uppdaterade informationen om förbjudna substanser och metoder finns på Finlands centrum för etik inom idrotten FCEI:s webbplats

suek.fi. FCEI har också gett ut mobilappen Förbjudna substanser och metoder i idrott, det vill säga KAMU-appen. Sökningen grundar sig på Läke medelsinformationscentrets förteckningar och gäller enbart recept- och egenvårdspreparat som är tillgängliga i Finland. I KAMU-appen kan du anteckna de läke medelspreparat som du använder. På så sätt bär du alltid med dig information om läke medel till exempel vid ett dopningstest. Appen är avgiftsfri.

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



Ladda ner den avgiftsfria KAMU-appen till din telefon. Granska de preparat som du använder och spara dem i avsnittet Egna läke medel.



#puhtaastiparas
@SUEK_FINCIS

Med doping avses en förbättring av idrottarens prestationsförmåga med medel förbjudna enligt antidoping, såsom i idrotten förbjudna medel och användningssätt. metoder.

NÄRMARE
UPPGIFTER:

suek.fi
wada-ama.org

Rent spel är bäst-nätkurs

Rent spel är bäst en nätkurs som testar dina kunskaper och lär dig mer om anti-doping. Nätkursens innehåll bygger på anti-dopingregelverken. Efter att idrottaren gått kursen vet hen till exempel vad det är som händer vid en dopingkontroll och om hen kan bli dopingtestad. Du kan göra nätkursen när och var som helst.

Rent spel är bäst-nätkursen innehåller sju delar med information om anti-doping. Det tar 3–4 minuter att gå igenom en del. Delarna innehåller korta videor och frågor. Man behöver inte gå igenom alla delar på en gång, eftersom programmet kommer ihåg vart du blev. Efter varje del får du ett e-postmeddelande med ett sammandrag över den viktigaste informationen. När du har gjort alla delar får du ett diplom per e-post. Logga in på nätkursen via adressen puhtaastiparas.fi.



Finlands främsta spelare i badminton, Team Tokyo-spelaren Airi Mikkela: Jag är "Puhtaasti paras" och nu har jag även ett intyg på det.

Finlands centrum för etik inom idrotten rf (FCEI)

Finlands centrum för etik inom idrotten rf (FCEI) ansvarar för att stärka etiken inom idrotten i Finland. Till föreningens uppgifter hör anti-dopningsverksamhet, förebyggande av tävlingsmanipulation och främjande av läktarsäkerhet och -trivsel. FCEI arbetar mycket med olika aktörer inom idrotten såväl nationellt som internationellt. Verksamheten finansieras av Undervisnings- och kulturministeriet.

Uppgift:

Läs nätkursen **Rent spel är bäst** på adressen

www.puhtaastiparas.fi När du har läst hela kursen får du ett diplom. Du kan ta en bild av ditt diplom och dela den på olika sociala medier med taggen #puhtaastiparas.



Tävlingsmanipulation

Tävlingsmanipulation betyder att man påverkar tävlingens eller matchens gång eller slutresultat. Manipulationen är avsiktlig eller förvrängande och dess avsikt att få fördel för en själv eller andra. Tävlingsmanipulation handlar ofta om pengar. Manipulatorernas motiv kan handla om tävlingsframgång, vadslagning eller penningtvätt.

Fenomenet finns inte bara inom vuxenidrotten. Också i juniorlandskamper har det upptäckts manipulation som hade att göra med vadslagning. Resultatfusk sker såväl i regionala backhoppningstävlingar som i VM-tävlingar. Varje aktör har som skyldighet att anmäla om fusk.

Anmäl alla förseelser inom idrotten

Var och en har plikten att anmäla alla misstankar om förseelser gällande doping, tävlingsmanipulation eller läktarsäkerhet. Genom att anmäla förseelser hjälper du oss att skydda idrottarna och idrotten och att säkra ett rättvist och tryggt utgångsläge för alla aktörer. Du kan göra en anonym anmälan om fusk via ILMO-tjänsten på adressen ilmo.suek.fi



+ + + Idrottarens dubbla karriärer



Med växelverkan mot vinst

Samordning av studier, idrott och allt annat viktigt kräver ofta förhandlingar och överenskommelser.

Eftersom idrott jämte träning och läger påverkar din tidtabell och hur du orkar, kan du ibland bli tvungen att förhandla om olika sätt att delta i grupparbeten eller att avlägga studier. Vid förhandlingar uppnår du ofta det bästa slutresultatet, då du i förväg funderat på ett förslag till lösning och också funderat på vad motparten önskar i situationen.

Ohjausosuuskunta



”För att kunna förverkliga drömmar krävs uppoffringar, men de lönar sig.”

– LAURI MARKKANEN (1997),
BASKET





Vardagen avgör

Möjlighet till en dubbel karriär är en värdering i den finländska idrotten

Den finländska idrotten omfattar en stark strävan om att en idrottare på balanserat sätt ska kunna kombinera målinriktad idrott med sin studie- eller arbetskarriär i sin vardag. Detta tänkesätt kallas för dubbel karriär. Den finländska dubbla karriären börjar under åk 7–9 och fortsätter ända till övergången till en ny karriär efter elitidrottskarriären. Målet med det finländska tävlings- och elitidrottssystemet är att alla idrottare avlägger åtminstone en andra stadiets examen. Därefter kan idrottarna göra dubbel karriär på väldigt många olika sätt.

Under åk 7–9 avses med dubbel karriär att du så väl bra och smidigt som möjligt kan kombinera skolgång, målinriktad idrottande och fritid under din vardag. Målet för skolan, idrottsföreningen, grenförbundet, idrottsakademin och övriga aktörer är att stöda dig att kombinera studier med idrott och på så sätt växa till en balanserad och välmående idrottare.

Med idrottskarriär avses en flera år lång målinriktad verksamhet. Karriären består av olika faser som följer på varandra. Anpassningen, det vill säga övergången mellan faserna, är i allmänhet förknippad med förändringar, många former av val och frågor som kräver reflektion. Inom kort går du vidare till nästa fas i dina studier, det vill säga från grundläggande studier till andra stadiets studier. Om du vill kombinera studier med idrott på maximalt effektivt sätt, har du möjlighet till detta genom att studera vid en idrottsläroanstalt, det vill säga i ett idrottsgymnasium eller i en andra stadiets läroanstalt. I dessa erbjuds idrottande ungdomar aktivt möjlighet att träna vid sidan om studierna. Också många privata gymnasier och yrkesläro-

anstalter med betoning på idrott erbjuder en egen väg för idrottare. För en del unga idrottare kan ansökan och antagning till en idrottsläroanstalt innebära en flytt till en ny ort och ansvar för sådana vardagssysslor, som tidigare så gott som obemärkt sköts av föräldrarna. För andra blir ändringarna i vardagen mindre. I typfallet äger ändringar rum i idrottarstegen i detta skede också vad gäller träning och tävling: volymen och intensiteten ökar ytterligare och senast nu blir det aktuellt att välja den egna huvudgrenen.

Många former av förändringar är med andra ord i luften, men det finns inte skäl till oro. Du har redan under åk 7–9 vant dig vid systematisk träning och att planera din tidsanvändning och ta ansvar för skolarbete, val i vardagen och ärenden som gäller din idrotts hobby. Övergången till studielivet efter de grundläggande studierna underlättas också av att din idrottskarriär och din skolgång löper fint. Avläggandet av andra stadiet underlättas av att du i åk 7–9 lärt dig att förhandla med lärarna och skolhandledarna om undantagsarrangemang till exempel

då du varit tvungen att vara borta från skolan på grund av läger. Trots att du själv innehar huvudrollen och gör val som gäller såväl din idrottskarriär som framtida studier, kom ihåg att du inte behöver fatta beslut om saker och ting ensam! Du får information och stöd för dina val av dina föräldrar och därtill av tränare, dina kompisar, skolan, idrottsakademin och andra aktörer i din miljö. Leta efter information och tveka inte att fråga – på så sätt kan du göra bästa möjliga val för dig själv.

Idrottsläroanstalter

Om du också i framtiden vill satsa fullt ut på idrott och studier, lönar det sig för dig att bekanta dig med idrottsläroanstalterna. Riksomfattande läroanstalter som tilldelats en särskild idrottsutbildningsuppgift kallas för idrottsläroanstalter. Dessa omfattar såväl gymnasier som yrkesläroanstalter. Utöver officiella idrottsläroanstalter finns det runtom i Finland flera privata gymnasier och yrkesläroanstalter, vilka har som mål att ge en möjlighet att maximalt väl kombinera

studier med idrott. Nu har du möjlighet att bekanta dig med olika alternativ och antagningsgrunder. Det finns också läroanstalter med betoning på idrott. Bland alternativen finns det säkert en individuell lösning som bäst lämpar sig för precis dig.

I februari under våren i åk 9 görs ansökan också till idrottsgymnasier och -läroanstalter. Olympiska kommittén ger information om möjligheterna att studera på idrottsläroanstalter och den gemensamma ansökan på sin webbplats. Bekanta dig med studiemöjligheterna på Olympiakommitténs webbplats. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluaakatemiohjelmatoinen-aste/>

Stöd av en idrottsakademi för idrottare

Idrottsakademiernas verksamhet hänför sig till många kritiska skeden under en idrottares karriär, under vilka de träningsmässiga utmaningarna ökar bland annat vid övergången till tävlingsserier för vuxna. På samma gång måste en idrottare fatta flera beslut som är viktiga för livet, såsom att skaffa studieplats, flytta från hemorten, bli självständig, ansvara för den egna ekonomin osv.

Målet med en idrottsakademi är att skapa högklassiga och mångsidiga möjligheter för daglig träning för ungdomar som siktar mot toppen och idrottare som redan uppnått internationell nivå. Grenförbunden ansvarar tillsammans för idrottarnas träning och utvecklingen av träningen i samarbete med lokala

föreningar och läroanstalter. Träningen effektiviseras med ett samarbete över grengränserna.

En målinriktad tävlings- eller elit-idrottare kan ansluta sig till en lokal idrottsakademi vid övergången till andra stadiet. Som medlem får idrottaren stöd och råd såväl i idrotts- som i studiere-

laterade ärenden. Idrottsakademiernas samarbetsläroanstalter har förbundit sig till att med flexibla lösningar stöda genomförandet av de dubbla karriärerna för idrottare. Grenförbunden har koncentrerat träning och stödåtgärder för träning mot den internationella toppen till olika idrottsakademier.

Idrottsakademiprogrammet

- + Idrottsakademiprogrammet är ett program av Enheten för toppidrott vid Finlands Olympiska Kommitté
- + Idrottsakademiprogrammet leder och koordinerar ett toppidrottsnätverk som omfattar ca 20 idrottsakademier och träningscenter.
- + Målet med idrottsakademiernas verksamhet är att bygga upp en bra, fungerande vardag för idrottare samt hjälpa idrottare och tränare att utveckla det dagliga tränandet.
- + Uppdraget för de regionala idrottsakademierna är att hjälpa idrottare kombinera idrott och skolgång, erbjuda experttjänster, utveckla tränarkompetensen och skapa möjligheter för samarbete mellan idrottare och aktörerna kring dem.
- + Dubbel karriär(dual career) är ett internationellt begrepp och bland annat den Europeiska unionen har instruerat sina medlemsstater om hur staterna kan möjliggöra dem.



Idrottarens dubbla karriärer

- + UTVECKLAS SOM IDROTTARE
- + FOKUS PÅ RESULTATUTVECKLING
- + KONTROLLERAD KARRIÄRÖVERGÅNG

VÄXA TILL IDROTTARE

UTVECKLAS TILL ELITIDROTTARE

FRAMGÅNG SOM ELITIDROTTARE

VALFASEN

Åk 7 – 9

- + Idrottsskola
- + idrottsprofilerade skolor
- + Idrottsskola närområdet
- + Skolläger

Andra stadiet

- + Idrottsläroanstalter
- + Övriga skolor på andra stadiet
- + Försvarsmaktens idrottsskola

ELITFASEN

Elitfasen

- + Idrott som första yrke
- + Kombinera idrott och studier
- + Kombinera idrott och jobb

Karriärövergång

- + Stöd när idrottskarriären tar slut
- + Karriärshandledning
- + Kamratstöd

Grenförbund och föreningar

Bägge vinner -metoden

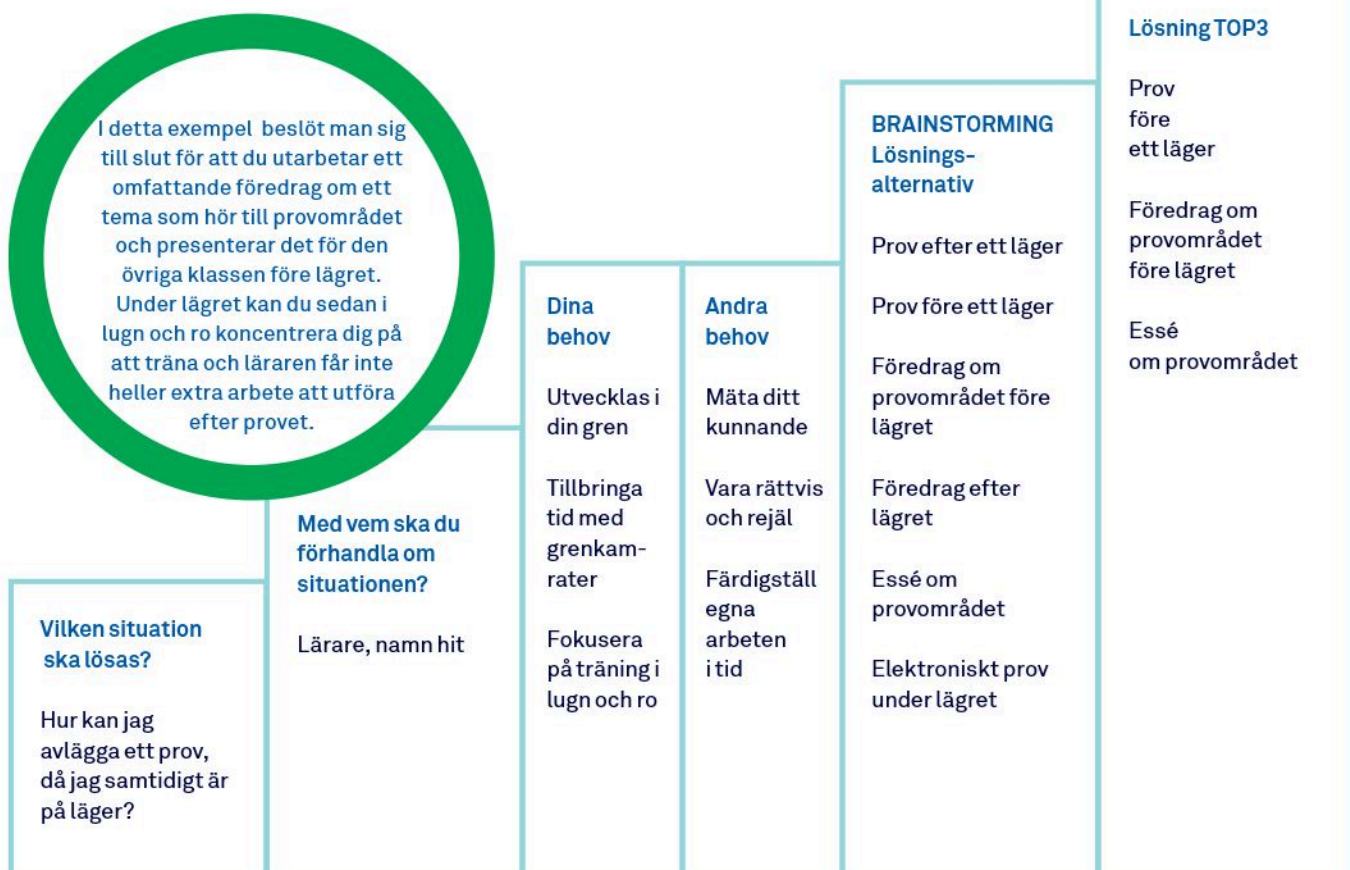
I en förhandlingssituation möts alltid två människors behov och känslor. Båda vinner-metoden har som mål att lösa situationen så att båda parter är så nöjda som möjligt med resultatet.

Om du under förhandlingarna kan visa den andra parten att du har tänkt på saken ur hens perspektiv och försökt komma till en lösning som båda parter kan vara nöjda med, är sannolikheten att förhandlingarna går smidigt och slutresultatet blir bra mycket större. Det lönar sig att lära sig att använda detta verktyg före nästa gång du förhandlar om att kombinera studierna med idrotten.

Båda vinner-metoden har tre steg:

1. Definiera situationen: vad ska lösas?
2. Vem ska jag förhandla med för att komma fram till en lösning?
3. Kartläggning av förhandlarnas behov
4. Brainstorming: så många lösningsalternativ som möjligt
5. Välj det bästa alternativet

Om situationen är t.ex. sådan, att du inte kan delta i ett prov på grund av ett grenläger, kan stegen se ut så här:



Prova själv nu!

Tänk på en situation då du måste förhandla med någon inom närmaste framtiden. Situationen kan handla om studier, grupparbeten, träningstidtabeller, något du ska komma överens om med föräldrarna...

Fyll sedan i figuren nedan:

1. Situation och orsak för förhandling
2. Vem du förhandlar med
3. Dina viktigaste behov i situationen
4. Fundera sedan på saken från den personens perspektiv som du förhandlar med. Försök att sätta dig i hans position. Vad tror du att hans behov är?
5. Fundera sedan på lösningsalternativ med hjälp av en metod som heter *brainstorming*. Ställ in en timer på 5 minuter eller följ med klockan i fem minuter. Försök komma på så många lösningsalternativ som möjligt. Skriv ner varenda en idé som du kommer på. Alla behöver inte vara förnuftiga. Låt fantasin flöda!
6. Läs igenom dina lösningsförslag. Välj tre alternativ som du tycker fyller dina och den andra partens behov bäst.
7. Gå sedan till den andra parten med övningen.
 - + Berätta för den andra parten vilka behov du har i situationen och vad du antar hans behov är. Låt den andra parten korrigera eller precisera sina behov.
 - + Ta dessa i beaktande och presentera dina lösningsförslag. Diskutera dem tills ni kommer på en lösning som fyller bådas behov. Vid behov kan ni hålla en annan brainstorming (steg 5) där ni kommer på mera lösningsalternativ.

Tabellen finns
på nästa
sida!



Vald lösning

Lösning TOP3

BRAINSTORMING
Lösnings-
alternativ

Dina behov

Andra behov

Med vem ska du
förhandla om
situationen?

Vilken situation
skalösas?

Hamburgerfeedback

Fundera på en situation då du hade önskat att någon annan gjort på ett annat sätt, det vill säga det fanns en orsak att ge respons. Försök återkalla situationen så bra som möjligt och fyll sedan i följande figur.



Att ge och ta emot respons är en väldigt viktig färdighet inom växelverkan. Utan respons kan vi inte utvecklas, vare sig i idrott eller i studier. Om allting inte gått helt 5/5 enligt dig, kan du själv påverka hur enkelt det är till exempel för en lag- eller studiekamrat att ta emot korrigerande respons som du ger.

Hamburgermetoden är ett välkänt sätt att ge respons. Den grundar sig på att man i början och i slutet ger positiv och fin respons på det som gått bra i situationen. På så sätt är det enklare att svälja "biffen" mellan responsen, det vill säga ett förslag om att förfara på annat sätt.

Berätta om positiva ärenden så noggrant som möjligt. Vilka saker var bra i situationen? Vilka saker fungerade? Vilka gjorde dig glad?

Vad kunde vara bättre i ärendet? Ge ditt förslag på hur man kunde förfara på annat sätt i situationen.

Ge ännu någon positiv respons, en trevlig och positiv sak som anknyter till situationen.

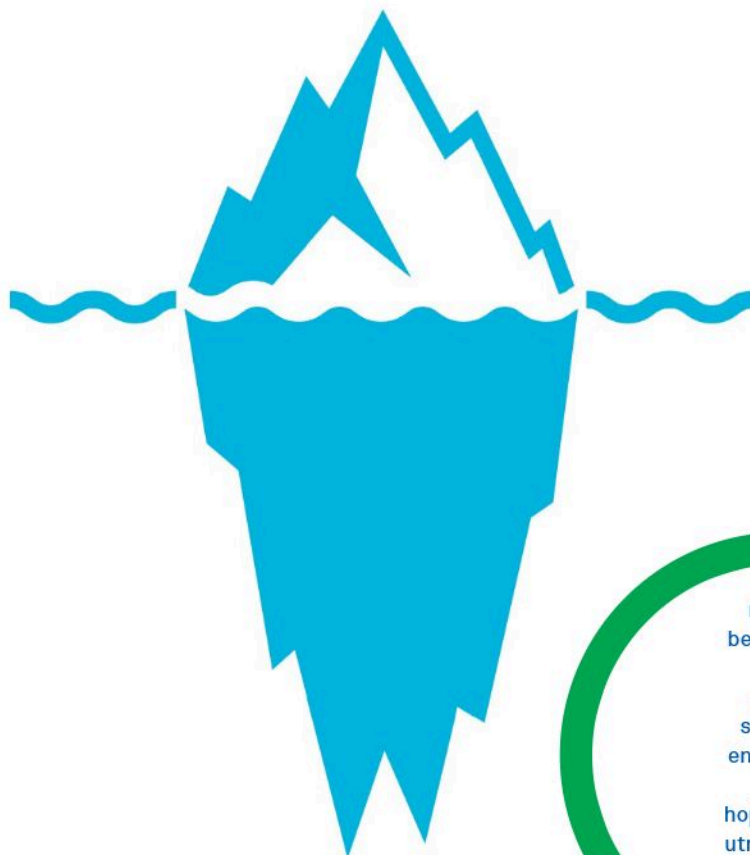
Följande gång då du måste ge korrigerande respons till en lag- eller skolkamrat, syster, förälder eller till exempel en tränare, kom ihåg hur en saftig responsburgare sätts ihop! På så sätt är det mer sannolikt att den andra personen korrigerar sitt uppförande i den riktning som du önskar.

Isbergsteorin – identifiera dina känslor under ytan

Känslor är en viktig kraft som styr oss. Till exempel innan en tävlingsprestation eller en uppvisning eller efter en vinst eller förlust kan känslorna ibland kännas väldigt starka och det kan vara svårt att kontrollera det egna uppförandet. Då kan man göra eller säga saker som man senare ångrar.

Alla känslor är bra och tillåtna och ingen kan reglera vad man känner. Vi kan dock, och vi ska, hantera hur vi agerar under påverkan av dessa känslor. Enbart på så sätt kan vi komma överens sinsemellan och uppnå de bästa prestationerna.

För att kunna hantera våra känslor krävs det att vi kan identifiera dem. Isbergsteorin grundar sig på en tanke om att den känsla som vi ser i andra eller som vi själva visar till andra enbart utgör toppen av isberget. Under ytan svallar också en stor mängd andra känslor. Vi kan bättre förstå oss själva och andra, om vi försöker ta en titt också under ytan.



Återkalla en situation där du kände dig nervös, arg eller glad. Skriv på toppen av isberget nedan antingen "nervositet" eller "glädje".

Försök sen komma ihåg vilka känslor du hade i situationen. Vid behov kan du ta hjälp av känslolistan bredvid isberget. Skriv dina känslor under strecket, det vill säga "ytan".

Du kan ta fram isberget till exempel när du har betett dig under en känslostorm på ett sätt som du måste förklara för andra. När du berättar vilka känslor du hade under ytan är det lättare för dem att förstå dig. På liknande sätt kan det hjälpa dig att förstå andra när du funderar vilka känslor de möjligtvis har under ytan.

rädsla
besvikelse
sorg
skam
stolthet
entusiasm
jubel
hopplöshet
utmattning
lycka
glädje

lättnad
osäkerhet
avsky
kärlek
längtan efter godkännande
ensamhet
tillhörande till en grupp

Jämför isberget med ett par.
Vilka samma känslor hittar ni under ytan?

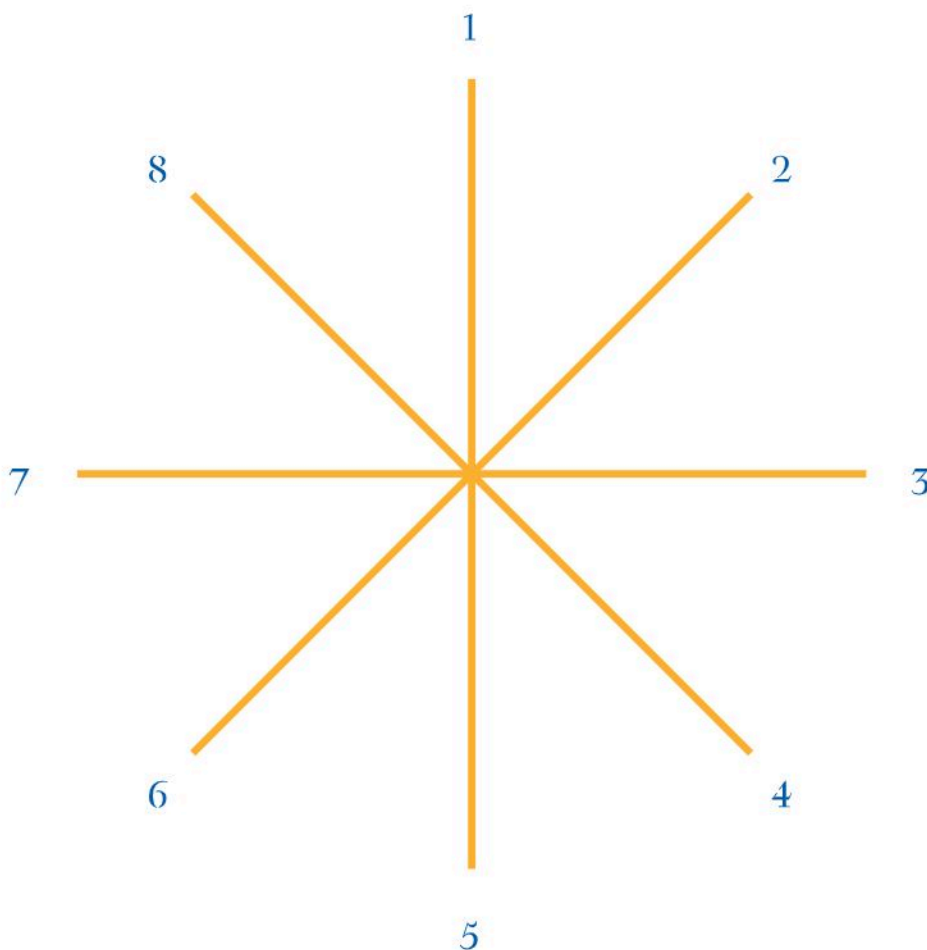
Hur gick det – enligt dig själv?

Mållinjen är inom synhåll! Bra jobbat av dig, att ta dig ända hit. Det är dags att mäta resultatet av ditt arbete, dvs vad allt har du lärt dig under vår gemensamma resas gång.

Paraply om inläring: vad har du lärt dig?

Tidigare byggde du upp ditt eget paraply för inläring. Nu ska vi se hur ditt paraply har utvecklats. Föreställ dig paraplyet igen uppifrån sett. Paraplyets paneler fungerar som bedömningsskalor som kan ge dig 0–10 poäng beroende på din situation. Noll poäng ligger i mittpunkten av paraplyet, medan 10 poäng befinner sig på utkanterna.

- + Svara på frågan genom att sätta in en prick på det ställe som beskriver din situation.
- + När du har svarat på alla frågorna, dra ett streck genom alla prickar.
- + Färglägg området som blir innanför strecket.



Paraplyfrågor

1. Jag tar ansvar för mina studier och planer.
2. Jag tillämpar sakerna jag studerar i mitt eget liv.
3. Jag använder olika anteckningstekniker (begreppskartor, understrykningar, sammandrag)
4. Jag litar på att jag kommer att klara av mina skoluppgifter bra.
5. Jag följer med på lektionerna.
6. Jag har satt upp mål för mina studier
7. Jag kan arbeta i grupp.
8. Jag har lyckats bra med att kombinera idrott och skolgång.

Titta tillbaka till början av sjunde klassen, eller om möjligt, ta fram träningsboken från den tiden och återgå till uppgiften du gjorde då. Uppskatta dina erfarenheter och jämför dina paraplyer.

I vilken utsträckning hade paraplyet utvidgats? I vilka ärenden har du tagit ett eller flera steg mot tio? Lista här siffrorna på de paraplyfrågor där din utveckling varit positiv:

Välj ett av dessa delområden. Berätta så noggrant som möjligt vilka saker som fick dig att ge en poäng närmare tio än vad du ursprungligen gjorde. Vad har du gjort annorlunda? Vad annat har ändrats?

Fundera sedan på följande steg i varje paraplyfråga, hur du kan utvecklas mot tio, paraplyets yttre kanter och ett ännu större paraply.

EXEMPEL

Fråga 5. Jag följer lektionerna väl

Min bedömning för tillfället är 5. Målet är en bedömning på 6.

Jag kan koncentrera mig bättre under lektionerna genom att prata om senaste nytt med min kompis på rasten och hålla min mobil i väskan.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

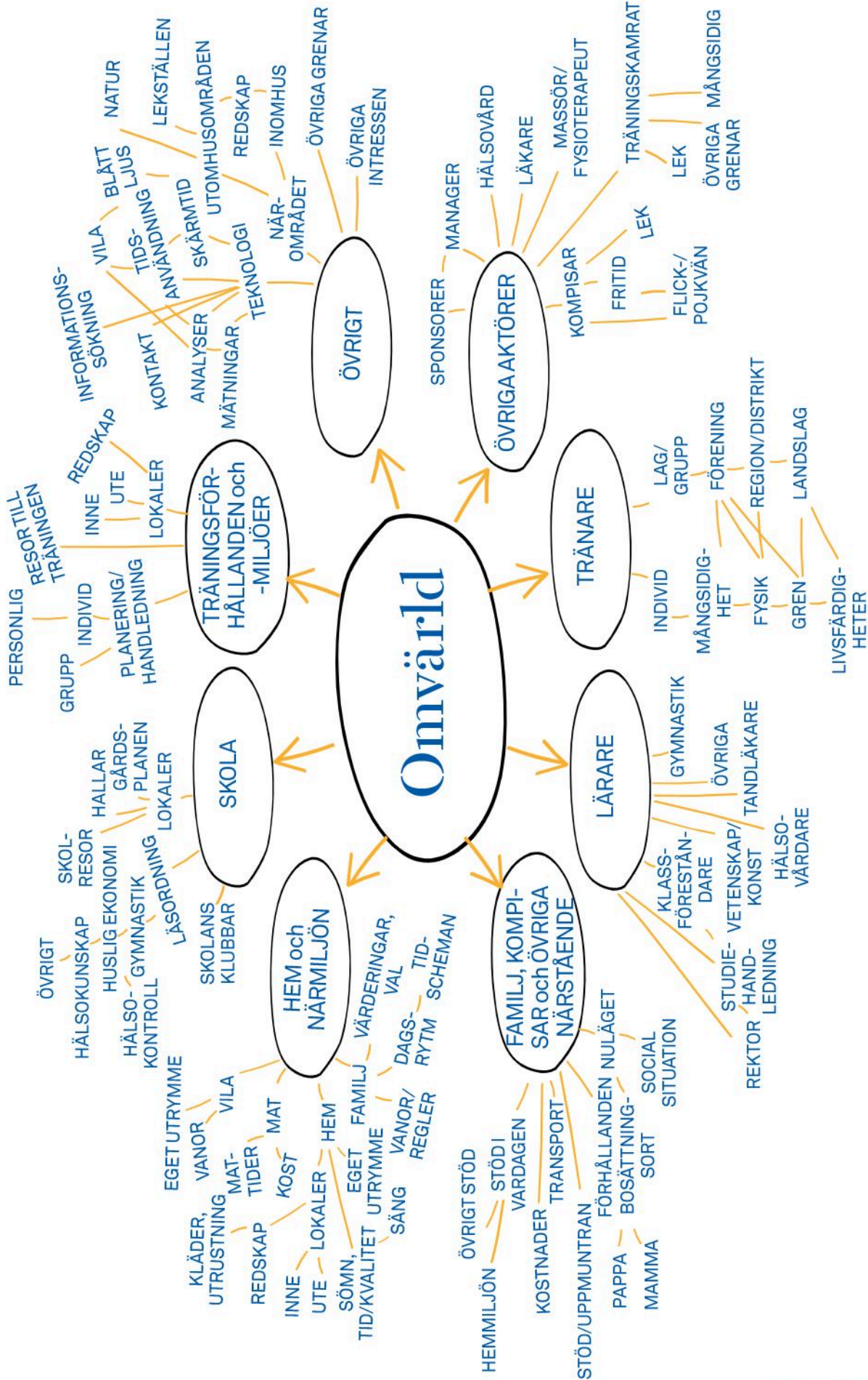


Bedöm dig själv med följande påståenden

1. Jag är stolt över att
2. Jag lärde om mig själv att



Irottarens omvärld



Månadsuppföljning

Gör markeringar om ditt liv som idrottare i en kalender i en månads tid. Lägg till en början de datum som ska följas i tabellen. Sätt dagligen sömn-, måltids-, tränings- och motionsmängderna eller -gångerna i tabellen. Också mellanmål räknas som måltider. Färglägg belastningsbollen baserat på din upplevelse (grön, gul eller röd). Räkna i slutet av den månad som varit föremål för uppföljning den

sammanlagda mängden idrott och motion under en vecka. Hur ser de veckovisa sömn- och matmängderna ut? Uppskatta din uppfattning om belastningen under en vecka. Räkna till slut också totalsaldon för en månad och anteckna hur stor du upplevde att belastningen var.

ATT FUNDERA PÅ:

Hur ser månadens tidsfördelning ut nu?
Vad allt innehåller den?
Vilka saker i din vardag fungerar och var finns det utvecklingspotential?

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKANS SALDO
Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○
Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○
Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○
Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○	Datum _____ Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning ○

● Återhämtande ● Mitternatt ● Belastande

MÅNADENS SALDO

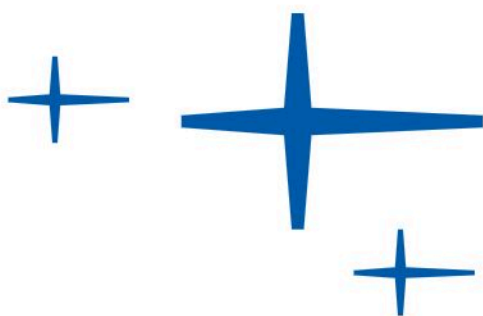
Sömn _____ h Måltider _____ ggr Motion och trän. _____ h Belastning _____

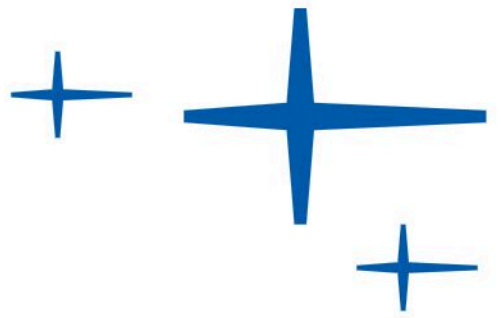
Anteckningar

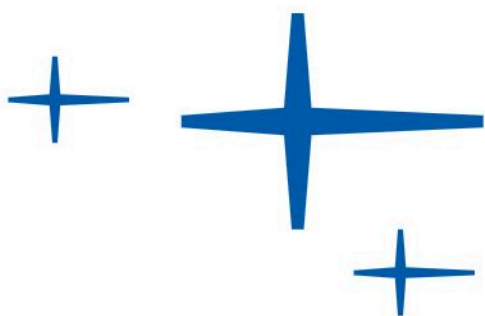
Anteckningar

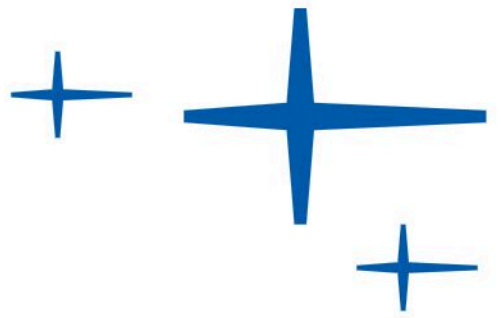
Anteckningar

Anteckningar

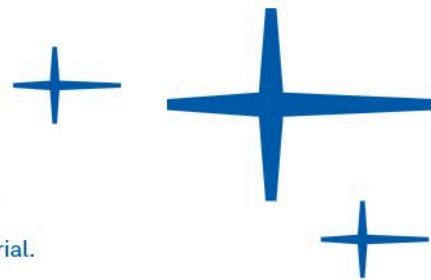








Källor och bakgrundsmaterial



Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä. Urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö. red. Kaisu Mononen, Outi Aarresola, Pasi Sarkkinen, Jarkko Finni, Sami Kalaja, Asko Härkönen och Mikko Pirttimäki. KIHU:s publikationsserie, nummer 46. Forskningscentralen för tävlings- och toppidrott KIHU 2014. ISBN: 978-952-5676-71-6 häftad. Har också publicerats som webbmateriel.

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

MENTALA FÄRDIGHETER

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

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

Bertolino Bob, 1999. Ratkaisukeskeinen nuorisoterapia. Opaskirja 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. Muutokset. 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 (red.), 2012. Urheilupsykologian perusteet. Liikuntatieteellinen Seura ry.

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

Kustannus Oy Duodecim.

Salmimies Raija, Ruutu Sirkku, 2009. Myönteisen muutoksen työkirja. 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 OM IDROTSPSYKOLOGI

- 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)

MUSKELVÄRDSTRÄNING

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

<https://www.merrithew.com/stottpilates/warmup/en/principles/fivebasicprinciples>

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

Kalaja, M. 2007. "Sinut oman kehon kanssa" – toimintatutkimus kehontuntemusta kehittävästä lukion liikuntakurssista. Licensiatundersökning inom gymnasetikpedagogik 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. U.S.A.

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

Läroplan 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 (rentoutuminen), 196-202 (istumisen ergonomia), 175-212 (Ryhti), 219- 241, 245-267 (ryhdin harjoittaminen).

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

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

<https://www.merrithew.com/stott-pilates/warmup/en/warm-ups/the-warm-up>

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

BILDKÄLLOR

Erik Lehtomäki: s. 3 (bild av Tapio Nirrko)
Shutterstock: s. 6, 10, 12, 17 (Dmitry Morgan/Shutterstock.com), 18–20, 27, 35, 38, 42, 45, 50–51, 72–75, 80–81, 85, 86–87, 91, 102–106, 108
Petra Olli: s. 7
Kihu: s. 13 tabeller
Vägen till styrka: s. 14–15
Milla Vahtila: s. 16, 66, 100, 109
Merja Kalaja: s. 22–26, 29–31, 32–34, 36
AC Chievo Verona: s. 28 (bild av Perparim Hetemaj)
Juventus FC: s. 31 (bild av Tuija Hyyrynen)
Oskari Mörö: s. 43
Jussi Salminen: s. 44 (bild av Ari-Pekka Liukkonen)
Jesse Väänänen: s. 52 (bild av Lauri Lepistö)
FSI: s. 56–57, 71
Christian Vatanen: s. 59 (bild av Annika Urvikko)
Finlands Paralympiska Kommitté rf: s. 70
© Valtion ravitsemusneuvottelukunta: s. 77
Mikael Forssell: s. 96
Suomen Sulkapalloliitto ry: s. 97 (bild av Airi Mikkilä)
Åbo drottsakademi: s. 98–99
Ville Vuorinen: s. 99 (bild av Lauri Markkanen)

Övriga bilder av Finlands Olympiska kommitté rf

Idrottarens resa stöds av



Finlands Olympiska Komité 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 tycker du man skall idrotta?



Fyll själv i de
tomma rutorna!



minnet
förbättras



känslan att vinna
är fantastisk



jag orkar
studera bättre



jag håller mig
frisk



jag blir glad



jag får kompisar



jag håller mig
borta från
mobilen en stund



jag sover bra



jag får uppleva
framgång



jag får bra
kondition



maten
smakar bra



jag lär mig att
ta ansvar för
det jag gör



jag får åka
på tävlingar



det är roligt



jag får muskler



jag lär mig
att planera min tid



jag har en
möjlighet att vara
framgångsrik



jag lär mig
olika färdigheter



jag lär mig
att sätta mål



jag får energi



jag lär mig
att hantera
olika känslor



9 7895257 94823

