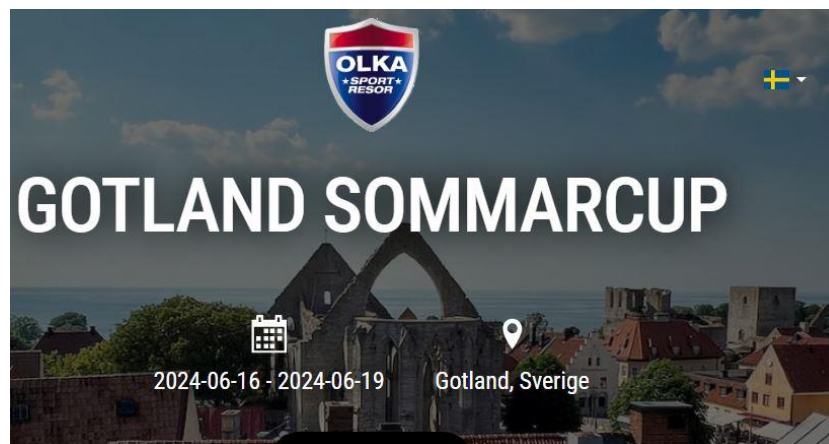




FÖRELÄSNING

PRESTATION-MINDSET
KOST & VÄTSKA

GOTLAND2024





PRESENTATION

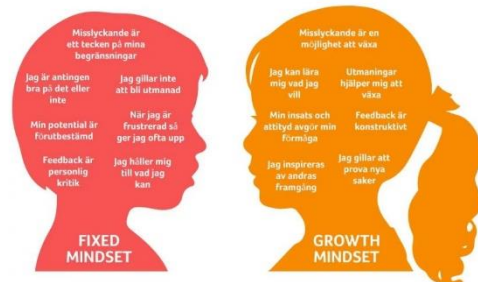


Idrottsprestation

SLOGAN LAGET

- 1. VI GER INTE UPP!!**
- 2. VI KAN BÄTTRE!!**
- 3. LAG – RAMSA!!**





Utvecklingstankesätt

Istället för...

Tänk så här...

Jag är inte bra på det här.



Vad är det jag inte förstår?

Jag ger upp!



Jag måste testa på ett annat sätt.

Jag kan inte!



Jag kan alltid lära mig!

Jag gjorde fel.



Jag lär mig av mina misstag.

Jag kommer aldrig klara det.



Jag klarar allt så länge jag inte ger upp.



AFFIRMATIONER SKRIV NER PÅ PAPPER ELLER DIN TRÄNINGSDAGBOK – Skriv 3 st egna affirmationer inför träning och match

- VÅGA VINNA – VÅGA FÖRLORA!
- BEHÅLL LUGNET
- GÖR ALLTID DITT BÄSTA – I ALLA LÄGEN
- ACCEPTERA SPELET – MATCHEN ÄR INTE SLUT
- VAR GLAD – SKRATTA – HA ENERGI –HITTA ENERGI
- SPELA I NUET – FOKUSERA PÅ MATCHEN
- DU BESTÄMMER – DU VET BÄST – DU TAR BESLUT!
- AGGRESSIV KONTROLL!

KOM IHÅG – rutiner att tänka på reflektera

- KLÄ DIG SÅ ATT DU TRIVS
- ATT SPELA FOTBOLL MED RÅGSVED ÄR EN ÄRA – FOTBOLL ÄR KUL
- TRIVS MED DIG SJÄLV – VAR GLAD ATT SPELA MATCH

TRIGGERS – Spark som hjälper oss! Skriv ner 3 egna triggers inför match och träning.

- ATT VINNA ÄR ATT KÄMPA TILLS MATCHEN ÄR SLUT!
- JAG ÄR EN VINNARE
- VÅRT LAG ÄR VINNARE
- SKRATTA
- JAG KAN SPELA BÄTTRE
- JAG GER INTE UPP

RUTINER FÖR EN MATCHDAG

1. PSYKISK FÖRBEREDELSE

- Innan du går upp från sängen, gå igenom i huvudet hur du vill prestera på matchen idag!
- Säg AFFIRMATIONERNA som du har skrivit upp!
- TÄNK på AFFIRMATIONERNA!

2. FYSISK FÖRBEREDELSE

- Ät mat enligt upplägg inför match dagen och drick ordentligt.
- 4 timmar innan match ska du vara redo.

PÅ MATCHPLATSEN

1. Titta på planen och omgivningen.
2. Ta fram en "POSITIV BILD" i huvudet som hjälper dig att prestera bra på matchen!
3. Ordentlig uppvärmning med fokus på matchen



Kost & Vätska

Ät rätt före, under och efter fotbollsspel

Som fotbollsspelare behövs regelbunden påfyllning med näringsämnen för att täcka förluster, men också för att förbereda kroppen på nya fysiska belastningar. Idag intresserar man sig också för hur effekten av träning och match kan optimeras, genom att tillföra rätt näringsblandning vid rätt tidpunkt.

Muskelns metabola status är i fokus där det handlar om att tillföra rätt näringsblandning till musklerna vid rätt tidpunkt.

Den koststrategi som fotbollsspelaren bör ha omfattar intag av näring och vätska före-, under- och efter träning eller match.

Vanligen består måltidsfördelningen av 3 huvudmåltider fördelade under dagen; frukost, lunch och middag.

Detta kompletteras med 2-3 alternativa måltider i form av mellanmål, kvällsmål och/eller återhämtningsmål.

Före fotbollsspel

För optimal förberedelse bör en komplett måltid intas 2-4 timmar före match eller träning. Måltiden ska vara kolhydratbaserad (200-300 g), ge tillräckligt med vätska, bestå av lågt till medelhögt proteininnehåll, och inte innehålla så mycket fibrer eller fett. Man ska också vara försiktig med höga mängder salt och kryddor. Syftet är att ge lagom känsla av mättnad, toppa upp kolhydratlagren, förhindra att hungerskänslor uppstår, försäkra att vätskedepåerna är välfyllda och öka förutsättningarna för effektiv återhämtning.

Är spelaren hungrig trots den kompletta måltiden, kan ett lättare kolhydratbaserat mellanmål 1,5-2 timmar före intas. För stor mängd mat vid detta tillfälle kan leda till obehag från mag-tarmkanalen. Ett mindre intag på 30-50 g kolhydrater och 10-20 g protein (motsvarar 3 dl fruktyoghurt eller 3,5 dl chokladmjolk) så tätt inpå aktivitet som 30-60 minuter verkar inte påverka prestationen negativt. Här är det dock högst individuellt hur fotbollsspelaren påverkas. En regel är dock att värma upp lite extra med inslag av hög intensitet, för att undvika eventuella förändringar i blodsocker/insulinsvaret.

Vätskeintaget bör vara regelbundet under dagen. Detta tillgodoses genom ett regelbundet intag av vatten mellan måltiderna, och i samband med måltider kan man dricka t ex mjölk, måltidsdryck eller juice. Det är bättre att under längre tid dricka mindre mängder men oftare. **Direkt före träning eller match kan man med fördel dricka 2-3 dl vatten 30 minuter innan och 2-3 dl vatten före start.**

Att dricka sportdryck före aktivitet ger inga fysiologiska fördelar och rekommenderas inte. Ett överdrivet drickande eller stora mängder vid få tillfällen kan påverka prestationen negativt. Den stora volymen vätska i magsäcken kan hämma prestationen i början av aktivitet. Dessutom reglerar man den stora vätskevolymen genom att kissa ut en betydande del av vätskeintaget.

Under fotbollsspel

Under en fotbollsmatch bör vätskeintaget motsvara 600-1200 ml per timme fördelat på mindre intag några tillfällen, förslagsvis 2-2,5 dl var 15-20:e minut. Kan vätskebalansen upprätthållas under hela aktiviteten skapas förutsättningar att prestera optimalt.

Sportdryck med 6-8 % kolhydratskoncentration och 0,5-0,7 g salt per liter vätska kan rekommenderas vid aktivitet över 60 minuter. Vid längre aktiviteter är sportdryck det supplement som har störst potential ge prestationsökning. Vätske- och kolhydratbehovet uppfylls och dessa har oberoende av varandra stärkande effekter på prestationen.

Andra positiva effekter är gynnsamma effekter på den efterföljande återhämtningen, och att immunosuppressionen efter aktivitet minskar. Idag kan man inte påvisa några fördelar med intag av andra näringsämnen än vatten, kolhydrater och salter under aktivitet.

Efter fotbollsspel

Efter match/träning är det viktigt att återställa kolhydratlagren, stimulera muskeluppbyggnad, förhindra muskelnedbrytning, återställa immunförsvaret samt ersätta vatten och mineraler. Optimalt är att snabbt få i sig ett återhämtningsmål innehållande 1,2 g kolhydrater per kg kroppsvikt och timme, och kombinera detta med ett intag av 10-20 g protein. Detta genererar en snabb inledning av vävnadsreparation och tillväxt, muskelskador minskas, glykogenlagren fylls på och immunförsvaret stärks.

Det efterföljande "riktiga" målet bör intas inom 1-2 timmar och vara kolhydratrikt. Återhämtningsmålet bör vara fettsnålt då fett förlänger magtömningshastigheten. Har spelaren problem med fast föda kan återhämtningsmålet intas i flytande form. Att ersätta vätskeförluster kan ta nästan ett dygn. Efter match eller träning bör spelaren inom 2-4 timmar ersätta vätskeförlusterna vilket kan innebära att så mycket som 150 % av den vätska som tappats behöver ersättas.

Fortsatt koststrategi till nästa aktivitet ska kännetecknas av regelbundenhet och variation i måltidsintaget med inslag av alla näringsämnen.

Idrottarnas kostbok – Anki Sundin

UPPLADDNINGSMATSEDEL

3-4 dagar innan MATCH exempel
Man äter lite av allt, inte allting.

1. Frukost: 2dl havregröt/risgröt/fil, mjölk, banan, juice, vatten, 3 smörgåsar, sparsamt med pålägg.

2. Lunch: 2-3 dl pasta/ris/potatis köttfärssås, fisk, kött, korn, 1-2 brödskivor, grönsaker, keso, bönor, knäckemacka samt vatten, juice.

3. Middag: 2-3 dl pasta/ris/potatis köttfärssås, fisk, kött, korn, 1-2 brödskivor, grönsaker, keso, bönor, knäckemacka samt vatten, juice.

4. Mellanmål: yoghurt/fil/havregröt/risgröt, keso, banan, russin, äppeljuice, vatten, 1-2 brödskivor.

5. Kvällsmål: 2-3 dl pasta/ris/potatis köttfärssås, fisk, kött, korn, 1-2 brödskivor, grönsaker, keso, bönor, knäckemacka samt vatten, juice.



Protein

- Vid styrketräning är proteinet extra viktigt- både före och efter träningen.
- Men för att bygga muskler krävs förutom protein också tillräckligt med energi.
- 0.9 g protein per kg kroppsvikt rek. Upp till 17 år
- 1.5 g protein per kg kroppsvikt vid hög aktivitet och styrketräning.
- 15g -25g protein efter träning, ökar träningseffekt.





VÄTSKA

- Vi förlorar ca 2-3 liter vätska per dygn.
- Varje gram glykogen binder 2,7 g vatten. Drick lite mer under kolhydrat laddningen.
- Drick ofta och lite åt gången. Försiktig innan match. Men drick under mellan om det behövs. Gärna en sportdryck.
- Man bör få i sig ca 2-3 liter vätska från mat och dryck per dag. Vid hård träning behöver man fylla på lite mer.

KOLHYDRATER

- Kolhydrater finns i pasta, ris, potatis, bröd, frukt, gröt, flingor och socker. Det används som bränsle till hjärna och muskler. Varje gram kolhydrat ger 4 kcal.
- I kroppen bryts kolhydraterna ner till glukos, för att sedan gå ut i blodet och då kallas för blodsocker (eller blodglukos). Det blodsocker som inte används direkt som energi, lagras som glykogen i muskler och lever. Glykogenet i musklerna kan användas som energi vid träning.



FETT

- Fett är det näringsämne som ger mest [energi](#), 9 [kcal](#) per gram. Det finns i en rad livsmedel, både animaliska som smör, grädde och ost och vegetabiliska som [nötter](#), mandlar, avokado och oliver.
- Fett delas in i [mättat](#) och [enkelomättat](#) och [fleromättat](#). Det animaliska fett är [mättat](#) och det vegetabiliska omättat, med undantag från fet fisk som innehåller [fleromättat](#) fett och [kokos](#) som innehåller [mättat](#) fett.
- En av de omättade fettsyror är omega-3. Denna har en rad livsnödvändiga funktioner i kroppen, bl. a. behövs påverka den vår hjärna, vårt blodtryck och våra blodfetter (kolesterol) på ett positivt sätt. Det lättaste sättet att få i sig Omega-3 är att äta fet fisk som t ex lax, makrill, sill och strömming tre dagar i veckan. Den som av någon anledning inte äter fisk får vara extra noga med att få i sig krossade linfrön, linfröolja och valnötter. Omega-3 går även att få i sig via kosttillskott.



Vitaminer

- Vitaminer är livsnödvändiga ämnen som du måste se till att få i dig via maten. Det finns 13 olika sorter – 9 vattenlösliga och 4 fettlösliga.
- De fettlösliga är vitamin A, D, E och K. Dessa finns framförallt i feta livsmedel som oljor, ost fet fisk och nötter. De kan lagras i kroppen och därför behöver du inte få i dig dem varje dag. De vattenlösliga vitaminerna är vitamin C samt 8 olika B-vitaminer. Vitamin C finns i frukt, bär och grönsaker och B-vitaminerna hittar du i kött, kyckling och spannmål. Dessa behöver du tillföra kroppen varje dag.



MUSKELPRI



www.muskelprinsen.com

www.seniorpower.nu