

spelarlyftet

ett projekt som lyfter fotbollen i Göteborg



Kost för unga fotbollsspelare

2017

Göteborgs Fotbollsförbund

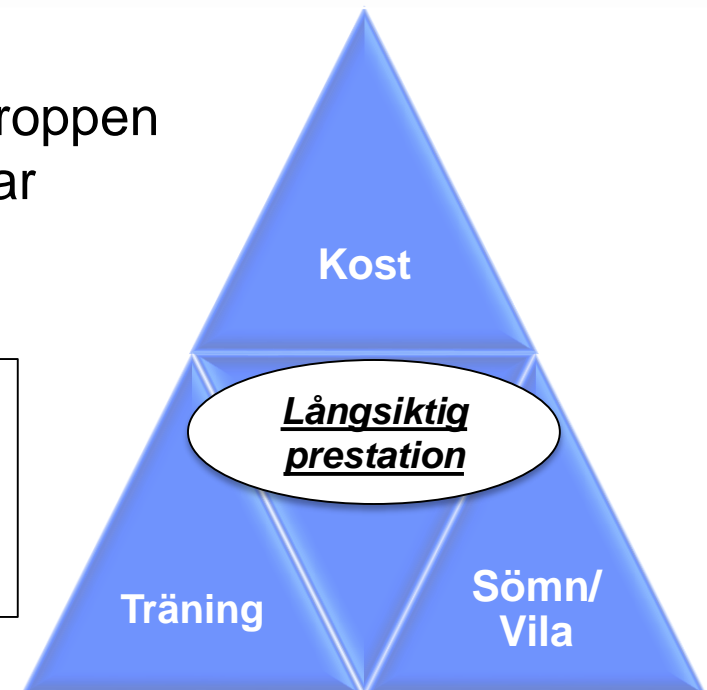
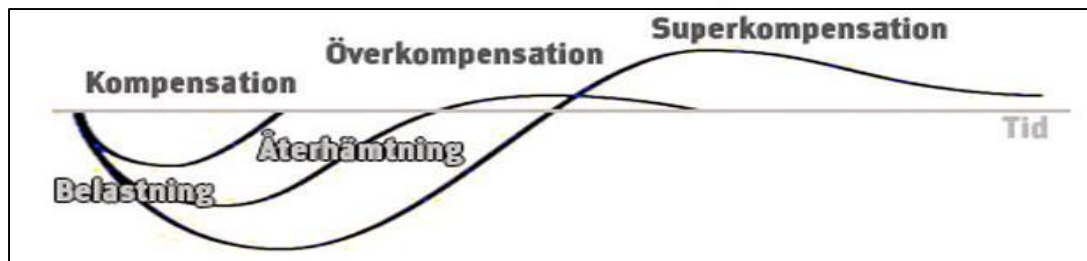
Spelarlyftet

Långsiktig fotbollsutveckling

Förberedelse, träning och återhämtning



- Träningstriangelns tre faktorer driver hälsa och långsiktig prestationsutveckling
 - Balans främjar välmående, träningseffekt och prestation
- Principen om belastning och återhämtning
 - Belasta för att bygga
 - Vid rätt kost och återhämtning svarar kroppen med att anpassa sig till nya förutsättningar



Långsiktig fotbollsutveckling

Förberedelse, träning och återhämtning



- FIFAs medicinska experter understryker betydelsen av rätt kostintag för:
 - Maximal träningsinsats
 - Reduktion av skade- och sjukdomsrisk
 - Återhämtning

Diskussion och reflektion

Har jag en bra balans mellan träning, kost och återhämtning?

Laddar jag inför träning och match med bra matvanor?



FIFA

Återhämtningsstrategier

Betydelsen av rätt återhämtning



- Fotbollsmatch innebär:
 - Akut fysisk trötthet och nedsatt prestationsförmåga (+ev skador)
 - Psykologisk utmaning i form av koncentration, snabbt beslutsfattande och press från motståndare
- Återhämtningsstrategi - återfå prestation
 - Startar så fort kroppen slutat att "stressas"
 - En aktiv nedvarvning (t ex. bollövningar och stretch) reducerar bloklaktat, sänker kroppstemperatur och blodflöde samt dämpar nervsystemets aktivitet

Återhämtningen är tillräcklig när spelaren nått samma eller högre nivå av sin kapacitet



Återhämtningsstrategier

Betydelsen av rätt återhämtning



- Rätt kost är en viktig återhämtningsstrategi efter match
 - Inta protein för reparation av muskelskador
 - Inta vätska för att återställa vätskebalans
 - Inta kolhydrater för att återställa kolhydratlager
- Sömnen är en fundamental återhämtningsprocess där kroppen har sin lägsta rörelseaktivitet
 - Celler repareras
 - Immunförsvar byggs
 - Hjärnan bearbetar intryck

Viktigt om sömnen

Användande av teknologier vid sänggående reducerar både kvaliteten och kvantiteten på sömnen. Sömnbrist påverkar humör, koncentration och prestation.

Hur många timmar behöver ungdomar sova varje natt?

Sömnbehovet varierar mellan individer men riktlinjer säger ca 8 – 9 timmars sömn per dygn för ungdomar 13 – 20 år.

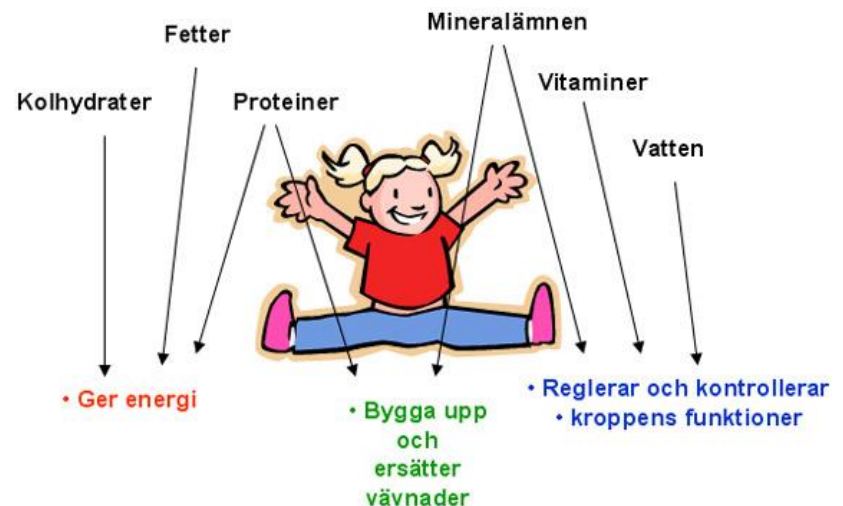
Strategin för god sömn innefattar regelbundenhet och ett tyst, mörkt och svalt rum med en bekväm säng.

Betydelsen av näringsrik kost

Livsnödvändigt för liv och hälsa



- Kosten är viktig för livet som helhet och för vår hälsa genom att:
 1. Ge energi till t ex. fysisk aktivitet
 2. Mobilisera tillväxt, uppbyggnad och mognad
 3. Uppnå hälsa, och reducera risken för sjukdomar
 4. Vara i energibalans (hälsosam vikt genom livet)
 5. Förbättra skolprestation



Energigivande näringsämnen

Maten för rätt energi och uppbyggnad



- Energigivande komponenter i kosten är:
 - **Protein** (till vänster): Kroppens byggstenar
 - Proteiner bör ätas kontinuerligt i mindre mängder ($\approx 15\%$ av energin) och hittas i både animalisk (från djurriket) och vegetabilisk (från växtriket) föda.
 - **Kolhydrater** (mitten): idrottarens viktigaste bränsle
 - Kolhydrater är oftast den vanligaste energikällan i kosten ($\approx 55\%$ av energin) och människan kan lagra små mängder kolhydrat i muskler och lever. Kolhydratlagren förbrukas dock vid högintensiv träning och måste ersättas.
 - **Fett** (till höger): livsnödvändigt för normal tillväxt
 - Fett är kroppens viktigaste energiförråd och används som energikälla vid lägre intensiteter.



Kvaliteten på kolhydrater viktig

Lite socker är väl inte farligt?



- Sockerarter är kortkedjiga kolhydrater

- Druvsocker (glukos)
- Fruktsocker (fruktos)
- Mjölksocker (laktos)
- Rörsocker (sackaros)



- En stor skillnad mellan sockerarter är mängden näringsämnen som följer respektive sockerart.

- Rörsockret finns ofta dolt i livsmedel som smakhöjare, innehåller noll andra näringsämnen och är relaterat till karies



Spelarens energiförbrukning

Vad kostar energi?



- Människan har tre typer av energiförbrukning
 - **Grundförbrukning** innebär energiförbrukningen för att driva kroppens basala funktioner
 - **Födans termogena effekt** innebär en viss energiförbrukning när mat bryts ned, tas upp, transporteras och lagras upp
 - **Fysisk aktivitet** kan variera kraftigt mellan individer. Generellt gäller: mer aktivitet, större energiförbrukning, ökat energibehov

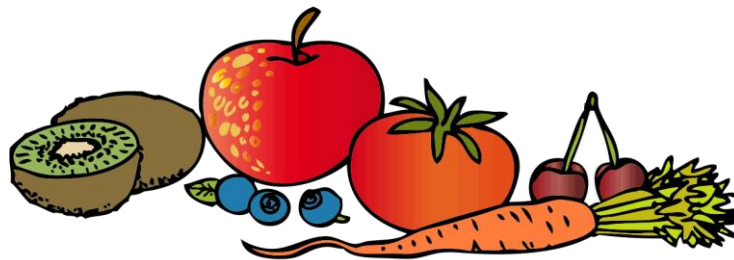


Vitaminer och mineraler

Mångfald av näringsämnen



- Ät lite från många livsmedel för att få en mångfald av näringsämnen (se kostcirkel)
- Ät rikligt med grönsaker, rotfrukter, frukt och bär
- Få rätt fördelning mellan näringsämnen för att balansera en måltid (se tallriksmodell)



Måltidsplanering

För att uppnå en hög energinivå



- Sprid ut måltiderna för en jämn energinivå
 - **Frukost:** lägger grunden för en bra dag
 - **Lunch och middag:** bör ge mer energi
 - **1 – 2 mellanmål:** Planeras med hänsyn till skola/träning och bör innehålla mycket näring som i nötter, frukt eller mejeriprodukter
 - **Återhämtningsmåltid:** intas direkt i omklädningsrummet eller på väg hem om vilan till nästa träning är kort

Exempel på en näringsrik frukost

En näringsrik frukost bestående av gröt, bär, nötter och mjölk eller fil/yoghurt med müsli samt grovt bröd med pålägg, grönsak, kokt ägg och frukt.

Exempel på återhämtningsmål

Frukt/torkade frukter som russin,
aprikos, banan och kokt ägg
Keso med bär och banan
Risgrynsgröt och mjölk



Vätska och vätskebalans

Vatten, sportdryck eller energidryck?



- För optimal kroppsfunktion krävs:
 - Att säkerställa vätskebalansen genom regelbundet intag
 - Att ersätta förlorad vätska i samband med svettförlust
- Rubbad vätskebalans påverkar spelaren både kognitivt och fysiskt
- Vatten släcker törst bäst, är billigast och påverkar inte tänderna

Försäkra vätskebalansen

Drink vatten till alla måltider, under träning och när du känner dig det minsta törstig.

Ett sätt att utvärdera sin vätskebalans är genom urinen – ett koncentrerat urin anger vätskebrist medans ett ljust anger närmre

vätskebalans.

