

Vettiga Vanor

- en möjlighet till förbättrad prestation.



Utbildningsmaterialet är utformat att användas i studiecirkelform från U14.

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Studiecirkel

Bakgrund

Basen i föreningarnas verksamhet är att bedriva en bra och utvecklande ungdomsverksamhet för att försörja representationslaget med egna spelare. Hockeyutbildningen, träningen, är av tradition mest inriktad på det praktiska. Från skridskoskola via björnliga och ungdomshockey tränas det på teknik, fysik samt mer eller mindre spelförståelse.

Verksamheten drivs framåt av ledare som i de flesta fall är föräldrar med varierande erfarenhet av träning och utbildning. Utifrån sin egen erfarenhet och engagemang gör de "sitt bästa" och är en del av "den svenska modellen". Spelare i 13 - 15 årsåldern, vars högsta önskan kan vara att få spela hockey i NHL - Elitserien - föreningens A-Lag eller TV-Pucken, vill framför allt TRÄNA och spela MATCHER... Det ställs alltså en hel del krav på utbildningsmateriel som skall passa såväl ungdomarna som föräldratränarna.

Genom att ge Vettiga Vanor en tydliga "Prestationsprofil" hoppas vi att den skall passa spelarna och tränarna ännu bättre. Namnet, Vettiga Vanor - en möjlighet till förbättrad prestation, vill understryka att grundtanken med studiecirkeln är att ungdomarna och tränarna tillsammans skall bekräfta kända kunskaper och hitta okända guldkorn som i slutändan bidrar till att förbättra prestationen. Vettiga Vanor vill också ge möjlighet till diskussion om etik och moral ur ett lagandaperspektiv samt hur tobak och alkohol påverkar såväl hälsan som idrottsprestationen...

Det ska vara enkelt att när som helst "ha lite teori". Därför är utformningen "tålig" vilket innebär att Vettiga Vanor skall klara av att vara med i backen och träningsväskan under en hel säsong...

Inledning

Diskussionsfrågorna är sammanställda från referenslitteraturen. I den kan du hitta mer faktauppgifter kring de olika områdena.

Upplägg/Innehåll

Du som spelar ishockey vill förmodligen prestera så bra som möjligt. Det gäller att komma väl förberedd för en bra prestation; med rätt kost, träning, vila, utrustning. Men hur är det med dig som idrottare? Hur förberedd är du?

Vi har valt ut ett antal ämnen som vi tror kan vara viktiga att diskutera för dig som vill förbättra prestationen; Träna - Äta - Vila, Alkohol & Tobak, Normer och Spelregler samt Fantasi & Kreativitet. Det går givetvis bra att välja andra områden ur referensmaterialet eller andra källor. Diskutera på första träffen vad ni vill prata om och hur ni ska lägga upp det. Studieplanen är baserad på 6 träffar, men det är fritt för fler träffar.

Att tänka på som cirkelledare

I en studiecirkel ska alla känna ett gemensamt ansvar och hjälpas åt för att söka kunskap.

Cirkelledare kan antingen vara en ledare/tränare eller att ni i gruppen turas om. Det bästa är att vara två och två för då stöttar man varandra. Fundera i förväg igenom varje träff. Lyssna med deltagarna om de har några idéer på träffarna. För närvaro vid varje träff och se till att alla vet om när träffarna genomförs.

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Vad är – Prestation? Träff 1

Prestation kan ses som ett mått på uppnått resultat. Hur har du klarat av det jag ville göra?

Vettiga Vanor vill medverka till att ge grundläggande kunskaper om betydelsen av god hälsa och god träning som en möjlighet till förbättrad prestation.



Målsättningen med att träna och spela ishockey är förstås olika. Några tränar och spelar bara för att det är kul medan andra vill "bli bäst". Motivationen kan vara kamratskap, rörelseglädje och tillfredsställelsen att nå uppfyllda mål - att förbättra prestationen. I takt med att konkurrensen ökar höjs det idrottsliga kravet.

Men vad är det som gör att prestationen upplevs som bra eller dålig?

Träningens betydelse för hälsan och prestationen

För att må bra behöver kroppen regelbundet utsättas för större fysiska krav än det dagliga arbetet medför. Vid träning påverkas självkänslan och humöret positivt hos oss människor vilket har stor betydelse för inlärningen. Är våra fysiska kvaliteter låga är oftast våra toleransnivåer också det, vilket innebär att vi lätt blir irriterad för minsta lilla ansträngning. Vårt fysiska välmående har ofta stor betydelse för hur vi mår mentalt.

Flera olika undersökningar har visat att regelbunden träning motverkar risken att drabbas av flera olika sjukdomar.

Träningsrekommendationer

År 2003 antog WHO (Världshälsoorganisationen) en rekommendation att barn och ungdomar i allmänhet behöver vara fysiskt aktiva på måttlig nivå 30 minuter per dag samt fysiskt aktiva på hård intensitetsnivå i 20 minuter minst tre gånger i veckan.

Det innebär att barn och ungdomar bör vara aktiva varje eller nästan varje dag genom olika idrotter, "lekar", aktiviteter eller egen träning.

För att åstadkomma större fysiska förbättringar (förbättra prestationen) krävs träning i minst 60 minuter fysisk aktivitet om dagen på måttlig till intensiv nivå!

- en möjlighet till förbättrad prestation.

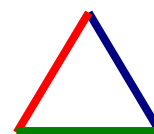
Vettiga Vanor

TRÄNA - Träna hårt?

Träningstriangeln

För att ge möjlighet till förbättrad prestation behövs balans mellan:

TRÄNA - ÄTA - VILA



Det är lika bra att säga det med en gång: **Det finns inga genvägar!** För att bli bra tränad krävs regelbunden, målinriktad träning under lång tid. Det är helt enkelt mycket TRÄNA som gäller. Men samtidigt kan det under vissa perioder med mycket skolarbete, träning och matcher vara svårt att få balans mellan: TRÄNA - ÄTA - VILA. En kortare period, ex. ett par veckor är det oftast inga problem, men om perioden blir lång t.ex. "hela höstterminen" blir det för de flesta bekymmer. Man kanske känner sig i dålig form eller blir t.o.m. skadad. Det är viktigt att prata med sin tränare om du känner att det är "för mycket". För en förbättrad prestation behövs lika delar av: TRÄNA - ÄTA - VILA!

Vad ska man träna – och hur?

För att förbättra prestationen behövs regelbunden träning med ökande belastning i de grundläggande färdigheterna:

- Kondition - Uthållighet
 - Hjärta - Lungor
- Styrka
- Snabbhet
- Smidighet
- Koordination



Av tradition är ishockeyn bra på att förstå sambanden mellan ålder och fysisk träning. Vad är viktigt att träna i olika åldrar?

Troligtvis är det så att: "Den Största Talangen är Viljan att Träna"!

Träna smart!

Spelförståelse

Att spela hockey är inte bara snabb skridskoåkning, tuffa närkamper och hårda skott utan också spelförståelse. Att spela smart betyder att du i de flesta situationer har flera alternativ och att du i pressade situationer kan använda ett enkelt spelsätt. Att träna smart innebär att du får en förståelse för ishockeyspelets grunder och enkel taktik. Vad betyder egentligen spelförståelse?

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

För mycket TRÄNA?

Även om de positiva effekterna ökar i och med ökad träning, kan tyvärr de negativa hälsoeffekterna ta över vid väldigt hög träningsdos. Träningen blir då nedbrytande med risk för skador. Under perioder med mycket träning är det därför viktigt att lära sig kroppens "varningssignaler" som säger att gränsen för överträning kan vara nära.

Men hur ska man kunna veta ...?

Kanske räcker det med att utgå ifrån att idrott ska vara roligt. Givetvis spelar du hockey för att det är kul! Är det då tillräckligt att fråga sig själv om det är KUL att åka till träningen/matchen? Samtidigt får ju inte latmasken ta överhanden... för: utan träning ingen förbättring. De senaste åren har det tagits fram olika skalor som försöker gradera form och känsla av träning för att undvika överträning. Här nedanför har du ett exempel...

Vårda dig själv - förebygg skador.

"Jag hade turen att få vara frisk och inte drabbas av skador!" Känns uttalandet igen? I flera intervjuer med våra världsstjärnor har just den här meningen använts. Givetvis är vi människor olika. Vissa orkar med en hög träningsdos bättre än andra. Med en bra träningsplanering och genom att lära sig känna hur kroppen mår, sköta nedjogging, stretching hjälper du kroppen att tillgodogöra sig träningen och dessutom minska risken för skador. Genom att vårda sig själv kan du förbättra prestationen.

Prestation & Träning

Diskutera följande frågor

- Vet du hur du skall träna för att bli snabb, stark och uthållig?
- Vet du hur du ska göra i olika matchsituationer?
- Har ni pratat om hur ni i laget skall göra i olika matchsituationer?
- Tränar du tillräckligt? Skulle du vilja träna mer/mindre?
- Varför är det viktigt med nedjogging och stretching efter träning?
- Vad händer om du tränar med en infektion i kroppen?

| | Form | Känsla |
|----|---------------------------|----------------------|
| 4 | Extremt bra form | Extremt lätt |
| 3 | Mycket, mycket bra form | Mycket, mycket lätt |
| 2 | Mycket bra form | Mycket lätt |
| 1 | Bra form | Lätt/ pigg |
| 0 | Normal Hyfsad form | OK |
| -1 | Dålig form | Lite tungt |
| -2 | Mycket dålig form | Mycket tungt |
| -3 | Mycket, mycket dålig form | Mycket, mycket tungt |
| -4 | Extremt dålig form | Extremt tungt |

Figur 1. HG-skalan för skattning av form. Normal/hyfsad form (0) är gul, minus har röda kulörer och plus har gröna kulörer.

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

ÄTA & DRICKA – som en häst! Träff 2

Vad ska man äta?

Hur du äter när du tränar påverkar resultatet. Kroppen fungerar som en motor och behöver bränsle för att kunna användas. Bränslet, eller energin, är mat och dryck. Det som påverkar hur mycket energi vi behöver är bl.a. ålder, kön, kroppsstorlek och fysisk aktivitet. För att kunna prestera bra behöver vi äta en bra och balanserad kost. En balanserad kost ser olika ut från person till person.

Kroppen består i stort sett av samma beståndsdelar som vi äter, det vill säga kolhydrater, protein, fett, vatten, mineraler och vitaminer. Efter vi har ätit bryts protein, fett och kolhydrater ner. Det är i huvudsak kolhydrat och fett som används till bränsle (energi) i samband med träning och match. Protein används först och främst till underhåll och uppbyggnad av kroppens celler. Mineraler och vitaminer ger ingen energi men är viktiga för att vi ska kunna omvandla maten vi äter.



Måltiderna under dagen bör vara jämnt fördelade. Frukosten bör ge 20 procent av det dagliga energibehovet medan både lunch och middag bör ge 30 procent vardera. Resten av energin bör komma från mellanmål och kvällsmål. Tallriksmodellen innebär att de energigivande näringsämnen fördelas olika vilket ger rätt proportioner och bidrar till en bra balanserad kost. För ishockeyspelare som tränar och spelar mycket är det viktigt att äta tillräckligt. Annars kan träningen, i värsta fall, vara nedbrytande och till slut leda till en försämrad prestation.

Det är bra att äta/dricka kolhydrater **direkt** efter träningen/matchen. Då är kroppen som mest effektiv på att bilda glykogen från kolhydraterna. Glykogenet sparas sedan i levern och musklerna vilket gör att du har tillgång till energi nästa gång det är dags att träna. Uppbyggnaden av glykogen förbättras ytterligare om du även får i dig protein direkt efter träningen/matchen. Den senaste forskningen visar att musklerna också kan använda proteinet effektivast direkt efter träningen/matchen. Försök därför att äta en av dagens måltider, gärna proteinrik, inom en timme efter träningen/matchen.

Vad ska man dricka?

En människas kropp består av ungefär 60 % vatten. Vattnet i kroppen reglerar bl.a. kroppstemperaturen och transporterar näringsämnen till musklerna. Du behöver varje dag dricka 1-2 liter. När det är varmt eller om du tränar krävs det mer.

Drick alltid mer än vad törsten anger eftersom törstkänslan i inte är en pålitlig signal för hur mycket vätska du behöver. Du behöver dricka regelbundet under träningen och börja tidigt under passet. Hur mycket vätska du behöver beror på typen av

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

träning och hur hårt du tränar. Om du tränar mycket intensivt bör du dricka en till två liter varje timme! Ett knep för att ta reda på hur mycket vätska du förlorar, är att urinen skall vara "nästan genomskinlig som vatten" när du kissar... I samband med träningsläger och cuper är det extra viktigt att dricka vatten regelbundet under hela dagen mellan måltiderna. Är du inte i vätskebalans tappar du snabbt orken och får svårt att koncentrera dig. Är du däremot medveten om ditt vätskebehov och ser till att dricka därefter, kan du prestera bättre.

Under träning eller tävling som varar upp till en timma räcker det att dricka vatten. Vid träning/match som är längre än en timme rekommenderas kolhydratdryck/sportdryck. Undvik kolsyrade drycker eftersom kolsyran retar magsäcken vilket kan göra att du känner dig mätt snabbare och därför kanske inte kan få i dig så mycket vätska som behövs.

Piller, Pulver och Prestation - kan Kosttillskott vara Doping?

Bamse äter dunderhonung, Karl-Alfred spenat och Asterix tar trolldryck för att bli urstark. Det kanske inte är konstigt att det kan verka naturligt att stoppa i sig något extra för att orka mer. Vi växer ju upp med att våra förebilder gör det! /Jens Börjesson, Doping Jouren

Prestationsutveckla Dig med KOSTTILLSKOTT (= mjölk & banan) direkt efter träning/match! -var skeptisk mot hokus pokus, burkar, pulver & piller! Mjölk & banan (=kosttillskott) direkt efter träning/match ger mer samt starka och uthålliga muskler ...och Du riskerar dessutom aldrig misstagsdoping och avstängning samt bli beskylld för att Du är okunnig, klantig eller få höra att "hissen inte går ända upp". /Mårten Fredriksson, Coaches Corner

Det finns inget vetenskapligt stöd för att idrottsutövare som äter en balanserad kost har behov av extra kosttillskott. Att satsa på kosten är alltid ett bättre val än tillskott av olika slag. Det är alltså rejäla portioner enligt Tallriksmodellen som gäller!

Äta & Dricka

Diskutera följande frågor. (sid. 39-45 i Jag en lagidrottare, Uppladdningen)

- Vad är lämpligt att äta före, under och efter träningen/matchen för att du ska prestera så bra som möjligt?
- Äter du tillräckligt för att kunna göra ditt bästa under träningen/matchen?
- Varför är det viktigt att fylla på med energi efter träningen/matchen?
- Vad brukar du äta efter träningen/matchen?
- Märker du någon skillnad i hur mycket du orkar när du slarvar med vad du äter?
- Skulle du vilja eller behöva ändra på när det gäller dina matvanor i samband med träning?
- Diskutera tillsammans i laget fram hur ett bra matförslag under en dag kan se ut. Planera: Frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag, mellanmål.
- Laga mat och ät tillsammans i gruppen – det är alltid kul att vara flera. Ta gärna hjälp av någon "expert" utifrån.
- Finns det egentligen något kosttillskott som verkligen har effekt?

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

VILA & ÅTERHÄMTNING - Träna mjukt? Träff 3

Kan vila förbättra prestationen??

Kroppen kan inte ta till sig hur mycket träning som helst. All träning, speciellt hård träning, är nedbrytande. Träningen behöver därför varvas med perioder av återhämtning med lättare träning eller aktiv vila (mycket lätt träning) för att inte leda till överträning. Efter vila får du en s.k. superkompensation vilket innebär att du kan prestera lite bättre än innan = förbättrad prestation, ju tuffare träningsperiod desto större behov av vila. Det är därför viktigt att du lär dig lyssna på kroppens signaler, så att du i tid känner när det är dags för vila. Om du är "sliten" är det viktigt att "våga vila"!

Mental träning

Den fysiska och tekniska träningen är, och kommer alltid att vara, den avgörande delen i en idrottares träning. Det blir dock mer och mer tydligt vilken betydelse den mentala förberedelsen har för prestationen. Begrepp som motivation, självförtroende, flyt, koncentration och spänningsreglering är etablerade och kanske till och med jämförbara med den fysiska förmågan i den yttersta eliten.



Nästan ingen idrottare kan hävda att de inte ägnat sig åt mental träning. Att tänka förberedande tankar inför en tävling, eller göra saker som vi erfarenhetsmässigt vet försätter oss i ett lämpligt spänningsläge inför prestationen, är sådant som alla gör mer eller mindre automatiskt. Mental träning kan också vara det som vi gör på ett medvetet, planerat och strukturerat sätt i syfte att förbättra prestationen.

För att må bra och förbättra prestationen behöver du få balans mellan **TRÄNA** - **ÅTA** - **VILA**. För de som tränar hårt kan det innebära att lägga in träningsfria dagar. Andra behöver finna vilsamma övningar som alternativ till TV och dataspel. Nedan följer några exempel på avslappningsövningar som du kan prova.

Tio Andetag

Sätt dig eller lägg dig på en lugn och skön plats. Blunda och försök räkna dina egna andetag tyst för dig själv. När du kommer till 10 börjar du om från 0. Men, om du störs av något, till exempel ett ljud eller om dina egna tankar fladdrar iväg, då ska du börja om och räkna från 0 igen. Gör detta i fem minuter. Efteråt kommer du att känna en skön, avkopplad känsla i kroppen. I början är det svårt att hinna till 10 innan något annat stör. Var då noggrann med att börja om från 0, vad som än stör dig.

Som du förstår så är det inte andetagerna som är det viktiga utan att du koncentrerar dig på något annat en stund. Prova - på bara några minuter kommer du att känna dig lugnare och mer koncentrerad!

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Målbildsträning

Ett relativt enkelt sätt är att lära sig hantera positiva bilder. Genom att varje kväll, gå igenom olika situationer där du lyckas kan hjärnan lära sig att hantera situationerna innan de inträffar. Med andra ord kan du "träna" hockey innan du ska sova.

Djupandning

Många människor andas ineffektivt. Den här övningen lär dig kontrollera din egen andning. Med andningskontroll uppnår du avspänning.

1. Andas med lugna djupa rytmiska andetag samtidigt som du känner hur spänningen i kroppen minskar successivt för varje andetag.
2. Se till att du sitter eller ligger bekvämt. Kläderna ska sitta skönt på kroppen
3. Slut gärna ögonen.
4. Koncentrera dig på din egen fria andning.
5. Andas gärna in genom näsan och långsamt ut genom munnen.
6. Använd dig av bukandning, det vill säga att du även använder din mellangärdesmuskel.

Är du ovan kan du placera ena handen på magen för att känna hur den häver sig med dina lugna andetag. Det här sättet att andas leder automatiskt till en minskad spänning. Övningen inverkar lugnande, förbättrar koncentrationen och gör det lättare att släppa störande tankar.

Med träning lär du dig att använda metoden även i stökiga miljöer och i olika stressande situationer. Du klarar också djupandning i stående ställning såväl som med öppna ögon. Efterhand som det blir en vana för dig att använda djupandning (bukandning) kommer din hjärna att koppla samman detta speciella sätt att andas med avspänning. Det förstärker ytterligare effekten och du kan då reducera spänningsnivån mycket snabbt, redan efter några enstaka andetag.

Robild

Syftet är att med hjälp av en rofylld bild åstadkomma avspänning.

Föreställ dig en plats som du förknippar med lugn och ro, trygghet, glädje. En vacker plats där du trivs och får vara i fred med dina tankar. Känn dofterna, hör ljuden, känn i hela kroppen lugnet och stillheten som platsen fyller dig med. Det kan vara dig själv i en roddbåt på en skogstjärn en varm sommarkväll, eller på en brygga med ett metspö i handen.

Den bästa bilden skapar du själv, från ditt eget minne/fantasi. Lär dig att vid behov plocka fram den tydliga bilden. Gör det regelbundet. Lättast går det i stunder som redan innehåller ro, men efterhand klarar du att hämta fram din robild även vid stirrigare tillfällen, när du verkligen vill uppnå avspänning.

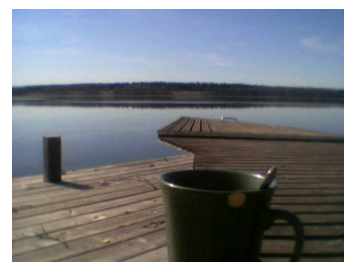
Den avspänning som sådana här övningar medför, innebär fysiologiska omställningar i din kropp som är jämförbara med om du verkligen vore på plats på ditt "smultronställe".

Ditt blodtryck och puls sjunker. Muskelspänningen minskar liksom andningens djup och rytm. Hormonnivåer i kroppen förändras. Hela kroppen varvar ned, du vilar.

VILA & ÅTERHÄMTNING

Diskutera följande frågor

- Kan prestationsångest, stress, ångslan påverka prestationen?
- Har du känt dig "stressad" inför en match?
- Hur kan individen/lagkompisarna hjälpa till och påverka prestationen?
- Har du provat "mental träning"? Hur?
- Vilka tankar brukar du ha innan du ska spela match?
- Hur brukar du göra för att kunna koncentrera dig på uppgiften och inte bli störd av omgivningen?



- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Normer & spelregler Träff 4

Självförtroende – Respekt – Laganda!

Sila snacket – Etik och moral

Under senare år har språkbruket förråats och försämrats inom idrotten, i skolan liksom samhället i övrigt. Nya svordomsvanor och motsättningar mellan olika etniska grupper påverkar idrotten, där antalet bestraffningar (varningar, utvisningar, avstängningar) ökar i åldrarna 12-20 år.

Ledare, spelare och publik använder ofta ett oacceptabelt språk fullt med svordomar, könsord, kvinnoförnedrande ord och rasistiska uttryck. Genom att prata om värderingar, attityder och gemensamma värdegrunder, vill vi få oss inom ishockeyn att tänka till och hyfsa vårt språkbruk i ett samhälle där respekt, kamratskap och allmänt hyfs skall vara ledorden i stället för hat och respektlöshet.

Det handlar om att bygga ett bra lag

I laget måste alla må bra och få möjlighet att utvecklas som människor. Att bygga ett bra lag på och bredvid plan handlar egentligen om samma sak. Det som är viktigt handlar om glädje, självförtroende, laganda, respekt, fair-play, trygghet m.m. "Motivation kan slå klass!" Du kanske har hört uttrycket tidigare? Det betyder att något "annat" än bara skickliga spelare kan göra att ett lag vinner... men vad då?

Vad är Doping?

"Fusk genom att använda kemiska ämnen eller andra medicinska metoder i syfte att försöka höja prestationen".

Man vet idag att ca 2-3 % av Sveriges gymnasieelever dopar sig. Av dessa ca 500-1500 elever är de flesta killar. De vanligaste anledningarna är att "få snyggare kropp, större muskler och göra bättre idrottsresultat". Men är det verkligen så "enkelt", och vad händer egentligen i kroppen? Blir man verkligen "större och starkare" genom att dopa sig – eller är det en myt?

Det finns både fysiska och psykiska kännetecken på att någon dopar sig med anabola steroider. Biverkningar som åderförkalkning leder till allvarliga blodcirkulationsproblem med en ökad risk för hjärtinfarkt, högt blodtryck och stroke. Det finns även psykologiska effekter som ökad aggressivitet och förändrat beteende samt depression med ökad självmordsrisk vilket även kan förekomma efter avslutat missbruk.

Hos tjejer leder anabola steroider till att öka de manliga könsegenskaperna såsom manlig behåring, basröst och menstruationsstörningar. Det kan också leda till oönskad infertilitet som kan vara livet ut. Hos pojkar leder testosteronet till förtidig pubertet med allvarliga konsekvenser för kroppslängden eftersom det hämmar normaltillväxten.

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Normer och spelregler

Diskutera följande frågor. (sid. 18-34 i Jag en lagidrottare, Respekt)

- Känner du igen det som står om språket i "Sila Snacket"?
- Skriv minst tre positiva saker om varandra.
- Skriv också tre saker som ni själva tycker ni är bra på.
- Berätta för varandra vad ni skrivit.
- Hur kändes det att få beröm?
- Diskutera i laget hur det känns att få beröm under träning och match.
- Vilken skillnad blir det om ni gnäller, svär och klagar istället?
- Vad betyder laganda?
- Vad är det som höjer stämningen i laget?
- Vad är det som sänker stämningen i laget?
- Vad ska vi göra för att få en bra laganda?
- Vad är det som får en idrottare att dopa sig?
- Vilka är riskerna med doping?
- Har du kommit i kontakt med något dopingpreparat? Hur?
- Vad skulle du göra om du kände någon som dopade sig?
- Det finns risk för att dopa sig av misstag via intag av vanliga mediciner. Hur undviker du som aktiv att råka dopa sig av misstag?
- Vad kan du själv och ni i laget göra för att bidra i kampen mot doping?



- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Alkohol & Tobak *Träff 5*

Det är ju så vanligt med öl, vin och sprit. Är det verkligen så farligt? Hur ska vi ha det i laget? Är det ok att "någon" festar innan match? Hör det till att "festa", och är det ok?

Vad händer med kroppen när man dricker alkohol? ...- Ööhh man blir full ... va'...!!!

- Alkoholen bedövar celler i hjärnan som styr vissa hämningar och reaktioner, "reptilhjärnan" kommer fram.
- Koncentrationsförmågan blir sämre.
- Koordinationsförmågan blir sämre.
- Hörseln blir sämre.
- Synen blir sämre: avståndsbedömning, mörkerseende.
- Känsln fungerar sämre.
- Risken för olyckor ökar: drunkning, trafik, våldsbrott ...



Det var väl inga nyheter direkt, men hur är det dagen efter...?

Dagen/dagarna efter:

- Trött & slö p.g.a. alkoholen stör djupsömnen.
- Magkatarr p.g.a. alkohol retar magens slemhinna.
- Dålig ork p.g.a. alkohol gör att mjölksyrehalten stiger i blodet.
- Dålig ork p.g.a. leverns & musklernas förråd av socker (glykogen-viktig energikälla) töms.
- Vätskebrist.

Källa: Åke André-Sandberg, Idrott & Alkohol.

Svaret på frågan om det är ok att dricka före match eller om du har målet att förbättra prestationen är ganska självklar ... eller hur?

Alkohol & Tobak

Diskutera följande frågor. (info.material)

- Är det OK att komma bakis till en träning?
- Skall det råda "festförbud" före tävling?
- Vem har ansvaret för vad som händer på ett träningsläger?
- Har du kompisar som dricker mer och mer varje gång det är fest?
- Varför börjar man att snusa?
- Varför snusar fler killar än tjejer?
- Hur ser det ut hos din klubb? Vilka är det som snusar?
- Vad görs för att minska snusningen och hur är det på matcher?
- Hur påverkar det dig om du snusar samtidigt som du vill prestera bra?
- På vilka sätt är snusningen skadlig hos klubben?
- Har du någon förebild inom idrotten?
- Påverkas vi av förebilder? Kan du vara en förebild för någon yngre i klubben?
- Vilket är det bästa sättet att förhindra ungdomar från att börja snusa?
- Hur ser det ut i din hall vad gäller utslängt snus?
- Vilka normer skall vi ha i laget?
- Hur gör vi om någon bryter mot lagets normer?

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Fantasi & Kreativitet Träff 6

Använd drömmen som drivkraft! *The Dream within! - Inspired by Dreams!*

En vision är den bild Du har av Dig själv i den situation som är Din innersta önskan. Den här bilden som skapar drömmen och motivationen som krävs för att genomföra det arbete som det innebär att förbättra prestationen.

Har Du tänkt på om Du har någon vision, någon dröm?

Motivation kan aldrig komma utifrån – den kommer inifrån.

Mål och delmål

För att förbättra prestationen behöver du sätta upp mål och delmål.

Ett mål ska vara SMART, det vill säga:

- **S - Specifikt** betyder att mål och delmål ska vara tydligt angivna. När ska målet nås och under vilka förhållanden.
- **M** - Målet ska vara **mätbart**, för att man ska veta om man har lyckats. Det måste också vara rimligt att nå ett uppsatt mål med den träning man har tänkt sig för att målet ska fungera som inspirerande.
- **A** - Ett mål som inte är **attraktivt** fungerar inte. Det måste finnas en glädje i det man gör.
- **R** - Mål måste vara **realistiska**. Om man ständigt misslyckas måste målet formuleras om.
- **T** - Som en helhet ska målet vara **tidsbegränsat** vilket hör ihop med om målet är realistiskt.

Plan

All erfarenhet visar att de som har en plan har en stor fördel framför de som inte har någon, åtminstone på längre sikt.

Ödmjukhet, attityd

Det krävs ödmjukhet och en attityd som sätter klubben och laget framför individens behov för att bli en elitspelare. Ishockey är en krävande lagsport och den ställer stora krav för att gruppen ska fungera så bra som möjligt.

Utvärdera, analysera, fatta nya beslut

En elitidrottare har en realistisk syn på sin insats och kan utvärdera sin prestation. Oftast ligger problemet i den insats som i verkligheten gjordes **innan** prestationen som sedan analyseras. /Svårt? – läs det igen... och kolla citatet nedanför...

Förmågan att prioritera

Inga mål, delmål, planer eller analyser i världen kan ersätta att man faktiskt i verkliga livet prioriterar att genomföra det man har förutsatt sig.

"Talang är viljan att träna!" /Andrej Pierov, Sweden Hockey Institute

- en möjlighet till förbättrad prestation.

Vettiga Vanor

Diskutera den här sista frågan:

Hur kan Vettiga Vanor vara en möjlighet till förbättrad prestation?

Referenslista: För mer information om litteratur, kontakta föreningens SISU ombud.

Litteratur:

ABC-pärmen

Idrott för ungdom

Ishockey för ungdom 1

Ishockey för ungdom 2

Spelförståelse i ishockey – basic och roller

Ishockeyspelares fysiska träning Del 1 & 2

Mental rådgivning – din väg till målet

Idrottens rörelselära – motorik & motorisk inlärning

Styrketräning – för att bli snabb, stark eller uthållig

Idrottens träningslära

Jag en lagidrottare

Respekt

Vårt spel

Talangutveckling – motiverande och målinriktad träning för barn och ungdom

Uppladdningen

Internet:

Idrottspsykologi

<http://www.idrottspsykologi.se>

http://www.svenskidrottspsykologi.nu/sipf2_2002.pdf

Kost – tillskott - dopning.

<http://www.uppladdningen.nu>

<http://www.lillauppladdningen.nu>

http://www.rf.se/arkiv/sok_kost.pdf

<http://www.partillehockey.se/Kost.htm>

<http://www.renidrott.nu>

<http://www.dopingjouren.se>

<http://www.coachescorner.nu/Pages/pdf/kosttillskott.pdf>

<http://www.rf.se/t3.asp?p=90659>

http://www.konsumentverket.se/Documents/bock_bro_fold/piller_pulver_prestation.pdf

Vila

<http://www.skolidrott.se/files/%7BA0D8BC2D-B3F1-413A-B950-773271F12FE9%7D.pdf>

Sila snacket

http://193.44.151.249/fotbollforlagetlive/catalog/documents/Studieplan_Sila_Snacket.pdf

Tobak

<http://www.tobaksfakta.org>



Sammanställd av Magnus Berndtson, UTVK Västergötlands Ishockeyförbund 2006

- en möjlighet till förbättrad prestation.