

Idrottspsykologi

Fokus Återhämtning

Föreläsare: Ebba Lago-Lengqvist

- Presentation av Ebba Lago
- Hur lever vi idag?
- Barn & Ungdomars utveckling
- Vårt Stressystem
- Återhämtning i stort
- Återhämtning i idrotten
- Metoder till Återhämtning



231016



Stockholm

Ebba Lago-Lengqvist

Leg Fysioterapeut sedan 28 år

- Jobbar med rehabilitering & Prestationsökning, främst genom Posturalträning, Diplomerad Optimumtränare
- Tränare och fysio åt Danderyds friidrott sedan 2014
- Extern föreläsare åt RF/SISU sedan 2018
- Självt utövat 18 olika sporter som ung :))
- Nu löpare och paddlar SUP
- www.ebbalago.se , ebba.lago@gmail.com

insta: @ebbalago



Hur lever vi idag?



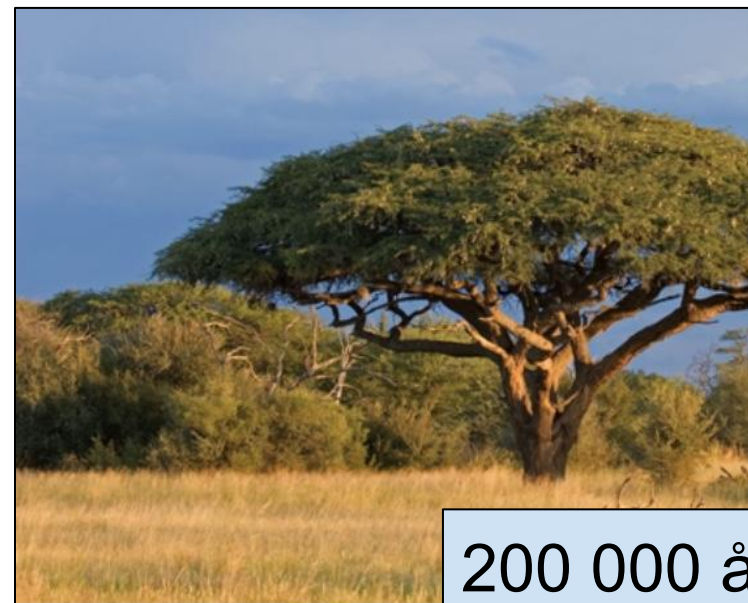
200 år



20 år

- Digitalisering
- Industrialisering
- Jordbruk
- Jägare/samlare

Var kommer vi ifrån?



200 000 år

Hur lever vi idag?



**Jagas av Lejon, Prestera i skolan, Idrotta & Kolla mobilen, alla aktiviteter har något gemensamt.
Alla drar igång Stressystemet och människan är fortsatt designad för att överleva på savannen.**

Hur lever vi idag! -minskad fysisk aktivitet, ökad mobilanvändning, minskad sömn och ökad psykisk ohälsa

Fysisk aktivitet:

Det blir vanligare att ungdomar i Sverige slutar organiserad idrott redan före 12 års ålder.

Vi går i genomsnitt ca 7000 steg/dag. Naturfolk rör sig ca 15-17000 steg/dag

3-åringar i USA rör sig mindre och leker inte som tidigare. Hur leker svenska barn?

Mobilanvändning:

Vuxna har 3.5 timme mobiltid/dag. Ungdomar i genomsnitt 4-5 timmar mobiltid/dag. 13 åringar har 6 timmar mobiltid/dag. Hälften av alla tonåringar kollar mobilen minst en gång på natten.

Sömn:

Sömnsvårigheter har ökat med 30% på 10 år.

Unga sover 1 timme kortare än för 10 år sedan.

Psykisk ohälsa:

Vi upplever oss mer ensamma, vi har färre nära relationer. Över 1 miljon svenskar tar antidepressiva läkemedel.

Barn & Ungdomars utveckling

Physical Literacy/Rörelserikedom

-Hur vi utvecklar oss hela och starka, fysiskt och mentalt.

Competens - Vara kunnig med många olika rörelsemönster/rörelseskills.

Confidence - Ha självförtroende att röra sig, även våga misslyckas.

Motivation - Rörelsekompetens och självförtroende att röra sig ger rörelseglädje, vi vill sedan fortsätta med rörelse genom livet.

Att få utveckla sin rörelserikedom ger så mycket mer:

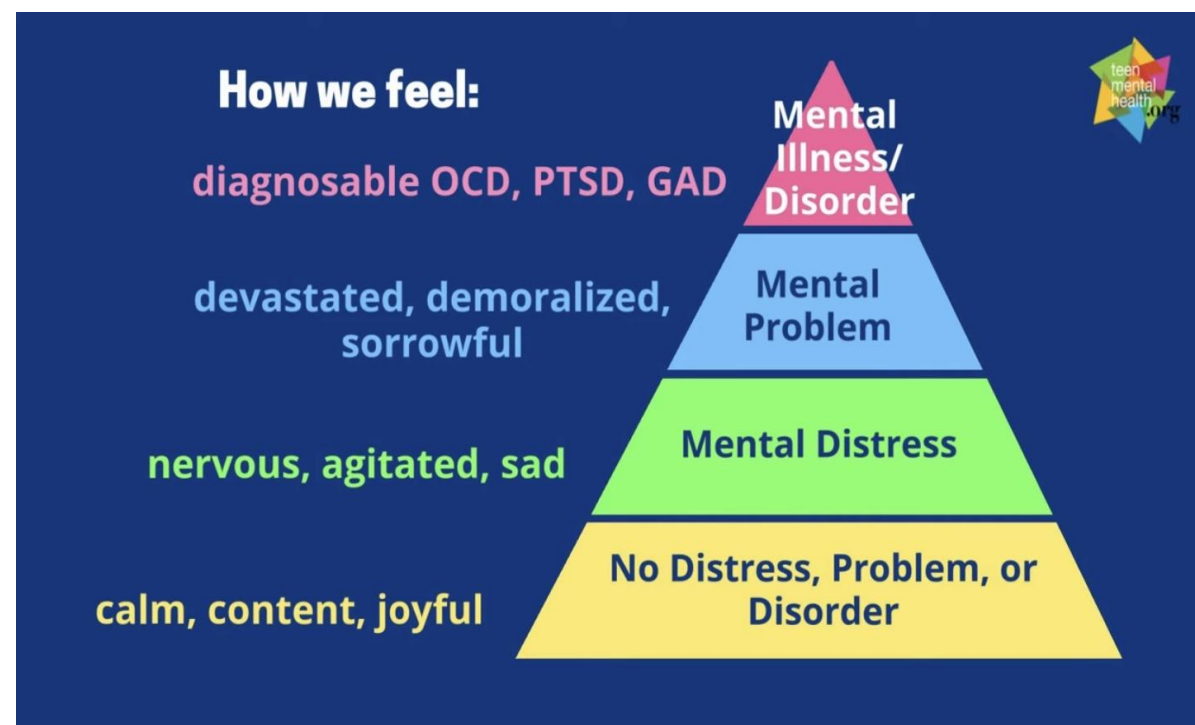
- God benbyggnad
- Bra muskulatur
- Starkt hjärta
- Bra fungerande hjärna:
 - koncentration,-minne,-problemlösning
- Bra fungerande sociala beteenden & interaktion med andra
- God mental hälsa



Barn & Ungdomars utveckling

Mental Health Literacy

- Vi är olika personer med olika slags gener och uppväxt.
- Vi har olika slags reaktioner vid olika mående.
- Vi alla rör oss upp och ner i den känslomässiga pyramiden, framför allt när vi utvecklas.
- Vi har stor nytta av att lära oss om mental hälsa/ohälsa redan som unga, vi behöver förstå och våga prata om måendet.
- Vi har stor nytta av att inte döma andra eller oss själva när vi mår dåligt.
- Vi bör veta när och var vi skall söka hjälp vid psykisk ohälsa.

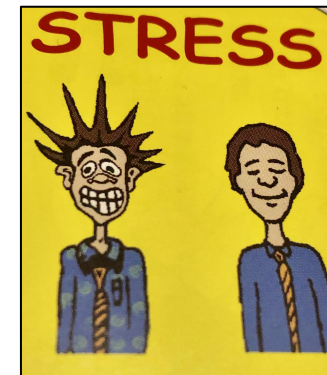
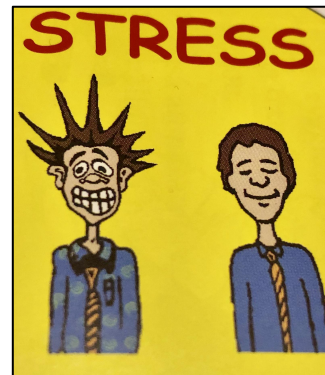
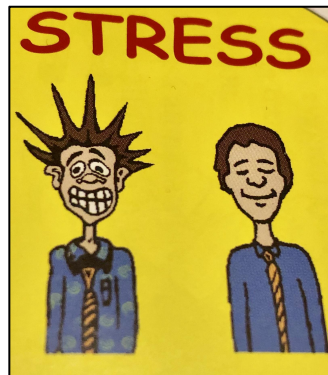


MHL Pyramiden

MHLiteracy

Vet du när och hur du söker hjälp vid psykisk ohälsa?

Vårt Stressystem



-Stress är inte vilka omständigheter du har utan hur du reagerar på omständigheterna

-Stress är inte farligt men måste stå i relation till återhämtning

-Hittar vi inte **återhämtning** eller svarar inte ditt system på **återhämtning** så kan **kronisk stress** bli skadligt för oss

STRESSORER:

- FYSISK
- PSYKISK / MENTAL
- KEMISK
- ELEKTROMAGNETISK

VILKA ÄR DINA STÖRSTA STRESSORER?

Vårt Stressystem

Autonoma Nervsystemet:

Sympatikus



-Olika aktiviteter ger olika aktiveringsnivå av stressystemet

Parasympatikus



-Återhämtning, mellan våra aktiviteter som balanserar oss tillbaka till hälsa

Hög STRESS
All energi/fokus
går till din aktivitet
= mycket
Energikrävande

Kreativitet
Vi gör saker =
Något
Energikrävande

Återhämtning =
Ej
energikrävande

Vårt Stressystem

-**Långvarig stress** kan göra att det är svårt att hitta avknappen till sympatikuspåslaget trots att man försöker återhämta. *Det finns trots allt hämmande system som ska avaktivera stresspåslaget, Parasympatikus!*

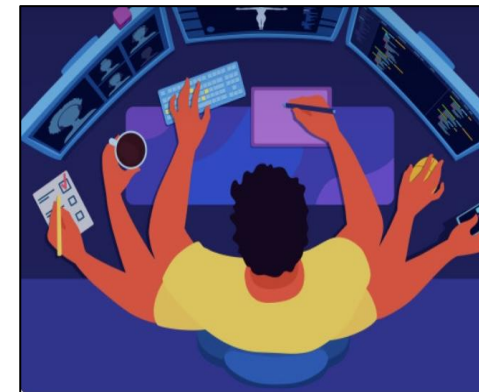
-**Långvarig stress** gör ofta att receptorer i blodbanan blir fler och vi blir mer känsliga för de frisatta stresshormonerna, att man då aktiveras igång på mycket mindre stimuli än vanligt.

-**Långvarig stress** kan göra att du töms på stresshormon och det är mkt svårt att aktivera igång sig alls. Binjureutmattning!

HÄR GÄLLER VILA!



Återhämtning i stort



-Ät bra, -Sov, -Rör dig dagligen, -Planera skolan/jobb, -Undvik Multitasking



-Självsnack



-Häng med kompisar



-Välj bort några timmar Mobil

Återhämtning i stort -Sömnen

- Rensar(städar) hjärnan från slagg som samlats under dagen.
- Stärker din inlärning & kroppsliga färdigheter du lärt under dagen.
- Bearbetar dina känslor.
- Stärker ditt immunförsvar.
- Sömnen har olika faser, alla faser är lika viktiga för god sömnkvalitet.
- Efter någon eller några nätter med dålig sömn, kommer oftast bra sömn som kompenserar.
- Sömnen fungerar bäst om vi har regelbundna sömnvanor.

Tips för bra sömn:

- ❖ Träna regelbundet i din vardag, rör på dig dagligen, fysträna 45 min 3ggr/v
- ❖ Milda ljus på kvällen, ingen skärm.
- ❖ Ingen tuffare träning sent på kvällen.
- ❖ Inte äta nära sänggåendet.
- ❖ Svält i sovrum, kroppen behöver sänkas i temperatur.
- ❖ Mörkt i sovrum, gardiner samt tejpa även ljusknappar.
- ❖ Låt mobilen ligga utanför sovrummet.
- ❖ Varva ner med lugn andning.
- ❖ Tacksamhetstankar, då somnar vi med mer fokus på det positiva och som stärker självledarskap och självsnack.
- ❖ Vid svårighet att sova prova med mindfulnessövning, kroppsscanning.

Återhämtning i stort -Hållning 24-7



Medvetenhet om sin hållning 24-7, kan även den inverka mycket på hur du återhämtar.

Sitter/står vi med rundad rygg, får vi dålig andning och nedsatta flöden i kroppen. Normal utveckling av grundmotoriken kan också gå förlorad.



Sitt bekvämt! Se till att du kan andas! Balansera in kroppen!

- ✓ Sitt med fötterna i golvet
- ✓ Sitt med lätt framåttippat bäcken
- ✓ Släpp ut magen
- ✓ Få en nedre svank när du sitter
- ✓ Brösta upp dig lätt så att inte axlarna faller framåt
- ✓ Balansera huvudet uppe på övriga ryggen

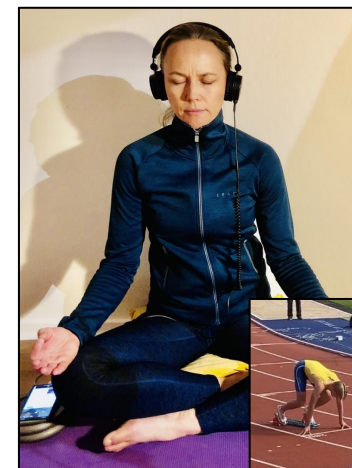
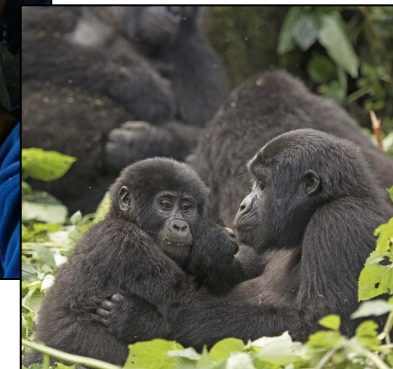
Stå i balans! Se till att du kan andas!

- ✓ Stå med tyngden på båda fötterna
- ✓ Stå med raka knän & rak höft, utan att översträcka.
- ✓ Stå med lätt svank & avslappnad mage
- ✓ Lyft upp bröstkorgen något
- ✓ Låt skuldrorna stanna kvar på ryggen
- ✓ Balansera upp huvudet genom att dra in hakan lätt.



Återhämtning i idrotten

- Se till helheten:
- Genuin Grupp: hemma och i idrotten
- Rutiner & Planering: vardag möter idrotten
- Planering prestations ögonblicket: -Mentalträning,
-Metoder till återhämtning/självreglering



Återhämtning i idrotten

Genuin Grupp:

Tillsammans hade vi större chans att överleva på savannen, gruppen var viktig för oss då och nu. Men kan vi verkligen vara oss själva i våra grupperingar idag?

Att helt få känna sig accepterad i gruppen oavsett vem och hur jag är ger bästa tryggheten och grunden för att du skall kunna: -Må bra, -Prestera och -Utvecklas.

Att helt få vara sig själv kallar vi för att få vara autentisk eller genuin.

-Hur kan jag som ledare bidra till en genuin grupp?

-Hur kan jag som idrottare bidra till min genuina grupp?

-Hur kan jag som förälder bidra till en genuin grupp för mina barn?



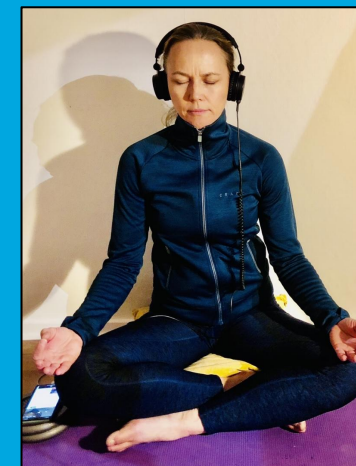
Återhämtning i idrotten och mot ökad prestation

Varför Återhämtning som åtgärd inom området idrottspsykologi?

- Grunden i idrottspsykologi är Mental träning, det är just att TRÄNA på fysisk och mental avspänning.
 - Vi tränar initialt den fysiska avspänningen och när vi börjar bli bra på den så kommer den mentala avspänningen med automatik.
 - Syftet är att må bättre inifrån för att minska beteenden som bromsar vår potential fysiskt och mentalt. Hitta bra fokus så du medvetet kan ta dig mot dina MÅL och samtidigt må bra.
- Fysiska standards: God hälsa: Träna, Sova/Återhämta, Umgås och ha kul i min trygga grupp
- Tekniska standards: Bli duktig på min teknik och utförande av min sport.
- Taktiska standards: Lägga upp taktiken inför mitt Prestationsögonblick, (periodisering inför min tävling)
- Mentala standards: Mod/styrka att tro på mig själv vid tävling. Gå från min trygga zon i omklädningsrummet till Prestationsögonblicket ute på arenan. Mental träning/visualisering ihop med metoder för att hålla mig lugn och fokuserad.

Metoder till Återhämtning/ självreglering

- Andningstekniker
- Mindfulness/ Medveten Närvaro ex. kroppsscanning
- Motorisk integrering
- EFT-Emotional Frequency Technique
- Kallbad
- Meditation / Mental träning / Visualisering
- (EMDR -Eye Movement Desensitization and Reprocessing, **Framtiden**)
- Vid större problematik sök hjälp i vården: KBT-, Psykoterapi -samtalskontakt



Metoder till Återhämtning/ självreglering

Andningen är det snabbaste sättet att komma till Återhämtning

- Water, 4 in- & 4 utandningar. Under hela dagen.
- Whiskey, 4 in- & 8 utandningar. Efter jobbet samt innan sängen.
- Coffee, 0 in- & 20 utandningar. Istället för kaffe samt innan träning och tävling.

Lucas Rockwood, TED Talk "Changes your breath change your life"

- Det finns stora hälsovinster och återhämtning att vinna om du andas med näsan. Stimulerar diafragmaandning.
- 5 min andningsövning per dag minskar generellt din stress över hela dagen, bättre än Meditation.
- Bäst i test: "Cyclic sign breath": Inandning genom näsan + ytterligare en sniff inandning med näsan, följt av en längre utandning genom munnen.

Metoder till Återhämtning/ självreglering

Mindfulness / Medveten Närvaro

Ex Kroppsscanning 5-10 min.

Bra för att träna ditt fokus eller för att ta bort störande tankar.

Guida uppmärksamheten genom kroppen, börja nere vid fötterna och fortsatt upp mot huvudet. Ge instruktion om att återvända med tanken till kroppen när tanken vandrar iväg på annat håll. Avsluta med att uppmärksamheten landar i andningen.

Metoder till Återhämtning/ självreglering

Motorisk integrering: Ögon, Balanssystem, Korsvisa hjärnfunktioner



KORSVIS GÅNG



SKIDÅKAREN



SPRATTELGUBBEN

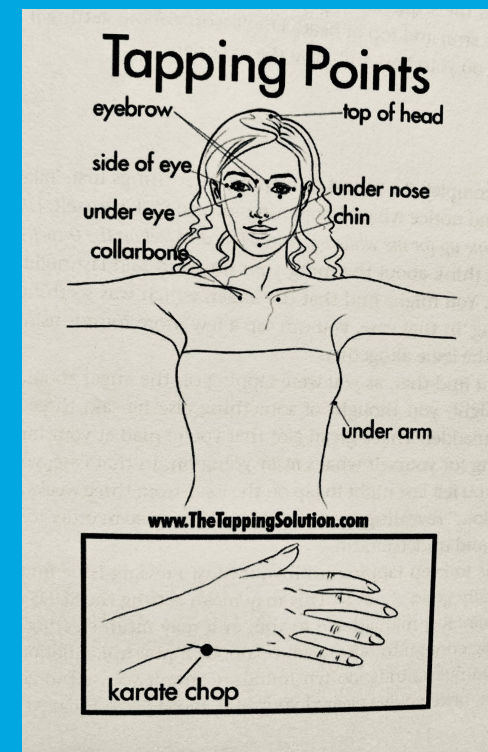
Låt ögonen gå från sida till sida, gärna i kors framför dig. Låt huvudet vara stilla.

Metoder till Återhämtning/ självreglering

EFT- Emotional Frequency Technique

Direkt påverkan med nedreglering av automatiska stresskänslor i kroppen, som ofta startats av ett automatiskt tankemönster.

- Verktyg att använda för självreglering av stresssystemet dagligdags.
- Verktyg att använda för att häva stresskänsla och ångestkänsla.
- Verktyg att använda för att bryta en pågående panikångest.
- Verktyg att använda för att hitta fokus på det du önskar ha fokus mot.



TheTappingSoulution.com

Reminders

- **Sätt en bra grund hemma med kost, sömnvanor och kompisar. Bra också med planering av skolan/jobbet. Skapa smarta mobilvanor.**
- **Idrotten: Forma er genuina grupp tillsammans; -idrottare, tränare och föräldrar.**
- **Var som tränare ett bra exempel; prata inte bakom ryggen på någon. Se alla i gruppen.**
- **Hör efter om hur idrottaren: sover, äter och hur familj och vänner fungerar, fråga vad som ger stress.**
- **Väv in koordinations och andningsövningar någon gång under träningen. Ha kul i eran grupp!**
- **Guida idrottaren i periodiseringen och starta en mental resa mot era/deras mål.**



Tack för din tid

Ha kul & må bra
där ute! 😊



Stockholm

