



Uffes UTVECKLINGSTIPS

35

■ **Uffe Lundberg** är Spelar- och ledarutvecklare på Svenska Ishockeyförbundet och Head Coach för U17-landslaget. Han har varit anställd på Landslags- och utvecklingsavdelningen sedan 2006.



Hej!

Som ung och satsande hockeyspelare kan du träna hur mycket som helst och hur rätt som helst utan att det ger speciellt stor effekt, om man inte får ihop pusslet i vardagen. Det pusslet består till ganska stor del av mat och sömn. Skador och sjukdomar har en tendens att komma som ett brev på posten om det blir obalans i den välbekanta prestationstriangeln.

I vissa klubbar får man hjälp med vissa mål mat. Det kan naturligtvis underlätta, speciellt om man har flyttat hemifrån. Oavsett om det är så eller inte så gäller det att ta befälet över sin egen karriär. Hitta smarta lösningar så man relativt enkelt själv kan ta med mat. Att driva sig själv kan också vara att välja bort en sen kvällsaktivitet med kompisarna eftersom man behöver tillräckligt mycket sömn.

Det har sitt pris att bli elitpelare. Det kan alla som har nått sina drömmars mål vittna om. Föga överraskande är det också i 99 fall av 100 de mest seriösa utanför isen som blir allra bäst på den. Långtifrån alla kan bli elitpelare, alla vill det inte ens, men den som verkligen vill ge sig själv en ärlig chans struntar inte i hörnbitarna i sitt hockeypussel. Man behöver inte vara varken sömnforskare eller dietist, det handlar mer om att orka hålla fast vid sina goda vanor över tid.

Den som vill veta och lära sig mer kan hitta fler tips och övningar i vårt utbildningsmaterial Vågen till Elit 1-4, Övningsbanken, ABC-pärmen – tala med din förening! Mycket material både i skrift och rörliga bilder finns också fritt på www.hockeyakademin.se och på Hockeyakademin youtube-kanal.

Lycka till!

Uffe Lundberg

HOCKEY-pusslet med goda vanor :-)

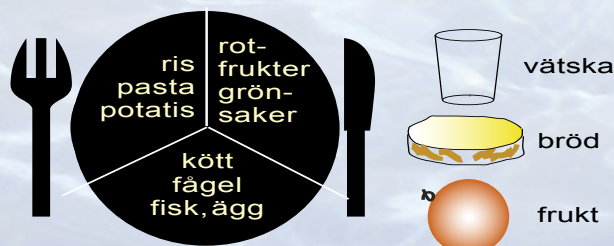


Exemplet elev på ett Hockeygymnasium

För att ta ett tydligt exempel, där förmågan att planera sin hockeys vardag ställs på sin spets, har jag valt hur det kan se ut för en elev på ett hockeygymnasium. Exemplet kan också vara vägledande för yngre spelare och ge ett hum om vad som krävs.



TALLRIKSMODELLEN



Lunch
Tallriksmodellen (se bild) och stor mängd.

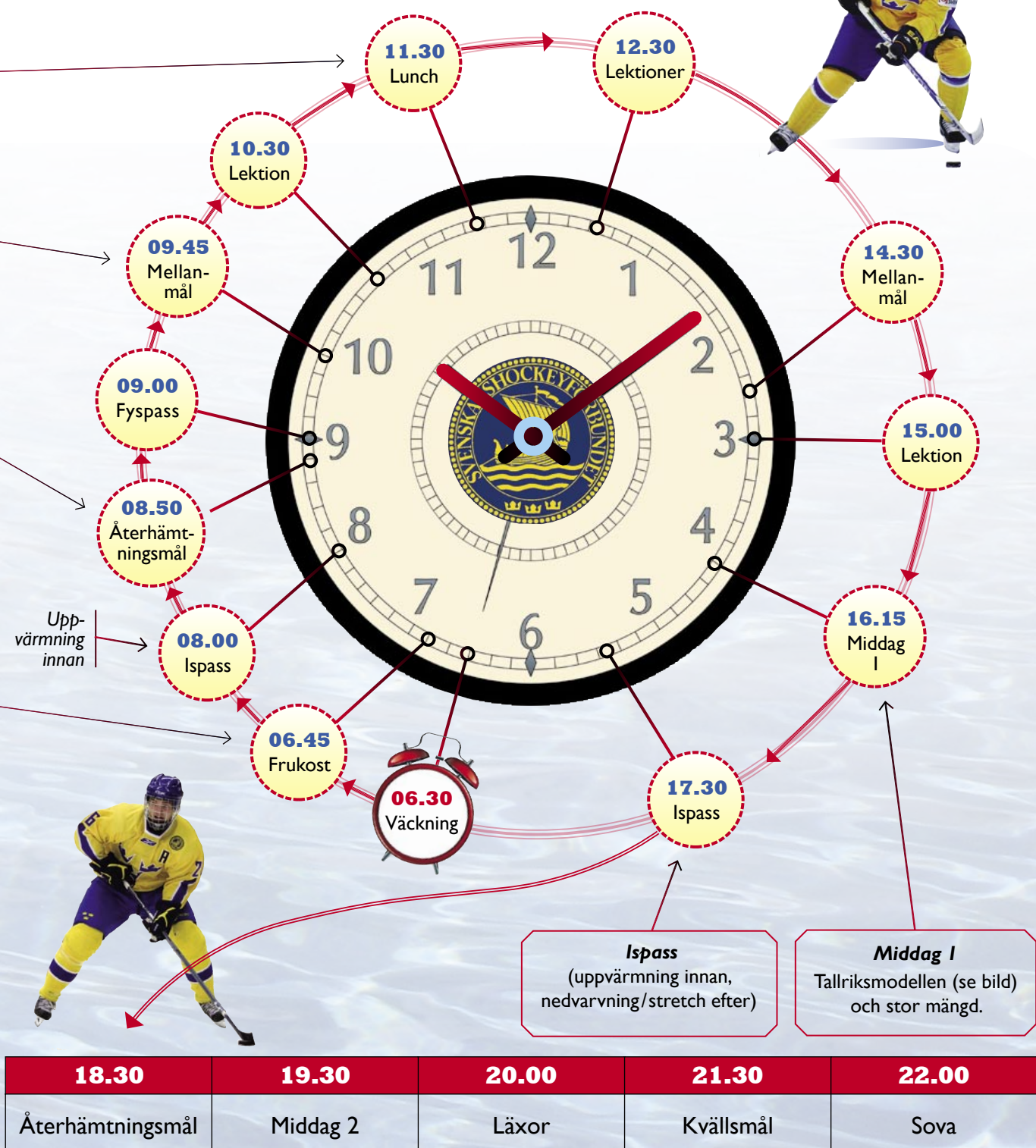
Mellanmål
(långsamma kolhydrater, protein, fett, vitaminer/antioxidanter, t ex fullkornsbröd med ost och skinka samt apelsinjuice)

Återhämtningsmål
(snabba kolhydrater och protein, t ex mjölkdryck och banan)

Frukost
Långsamma kolhydrater, protein och fett. Därtill vitaminer och antioxidanter. Tex havregrynsgröt, fil eller yoghurt med musli, mackor med ost, skinka och ägg samt frukt, bär och juice.

OBS!
Vättska är oerhört viktigt. Framförallt bör du dricka före och efter träningarna, samt till alla mål mat givetvis.

Skolan är väldigt viktig oavsett ålder. Att ha en utbildning som bas för ett vanligt jobb, vidare studier och/eller att falla tillbaka på när karriären är över.



18.30	19.30	20.00	21.30	22.00
Återhämtningsmål	Middag 2	Läxor	Kvällsmål	Sova