Hej hockeyföräldrar

Som ni och era fantastiska barn säkert märkt är det en högre träningsfrekvens denna säsong än tidigare säsonger. Roligt på många sätt och en fantastisk utmaning till utvecklig på många plan.

Den ökade träningsmängden ger dock ökade krav på att aktivt återhämta sig. För en del barn blir det uppemot 14-16 ispass i rad (inklusive matcher). Om ni står inför ett sådant schema så diskutera med tränarna om något pass ska hoppas över för återhämtning. Tränarna har ofta en plan där de lägger mer konditionskrävande och därmed mer muskelbelastande övningar vissa dagar och därefter lugnare övningar med mer teknik för återhämtningens skull. Som sagt, fråga om ni känner er osäkra!

Det ni som föräldrar kan bistå med för att hjälpa era barn med återhämtningen är att se till så de har någon form av återhämtningsmål efter träning. Detta ämne är ett mindre minfält att ge sig in på då många har sin egen näringsreligion. Återhämtningsmålets innehåll har diskuterats länge och forskningen är delad. Det man vet är att under konditionsidrott så töms glyckogendepåerna (kolhydrater) i varierande grad. Dessa depåer är framför allt levern men även muskelvävnaden kan lokalt lagra glygogen. För att levern ska kunna lagra glycogen krävs insulin. Insulin frisätts vid intag av kolhydrater. Där finns ingen otydlighet.

Det finns forskning som visar på att immunförsvaret blir nedsatt i varierande grad efter hårdare och upprepad träning. Detta kan i viss mån undvikas med påfyllnad av energi.

Det studier även är överens om är att fettrika måltider (>20% fett/100gram) efter träning ger sämre effekt gällande tömning av magsäck och upptag av glykogen.

Vad ska barnen då äta efter avslutad träning?

Först och främst ska de dricka vatten. Där är alla forskare och studier överens.

Sen bör de få i sig någon form av energi och detta omgående. Intaget ska ske ”med skridskorna på”. Generellt är det så att en lösare form av föda går fortare ut i blodet då den behöver mindre knådning av magsäcken. Därav är banan bättre än äpple och drickyoghurt är bättre än en pepparbiff etc. Ska jag konkret rekommendera något så är det just drickyoghurt, yoghurt, kvarg, banan, smörgås eller liknande. Dessa håller ofta hållbarheten trots att de ligger i en väska i några timmar. Den aspekten finns också att ha i åtanke.

Om du nu hellre vill ge ditt barn något annat som passar mer med din filosofi så gör det. Det viktigaste är att barnen får i sig någon energi, att de gillar smaken på det de äter någorlunda och att de gör det frivilligt med glädje.

Tandvården är bara gratis upp till 20 års ålder och om man blir professionell hockeyspelare så fuska inte med tandborstningen! ☺

Tack för ordet.

/Niklas (på uppdrag av ledarna)