

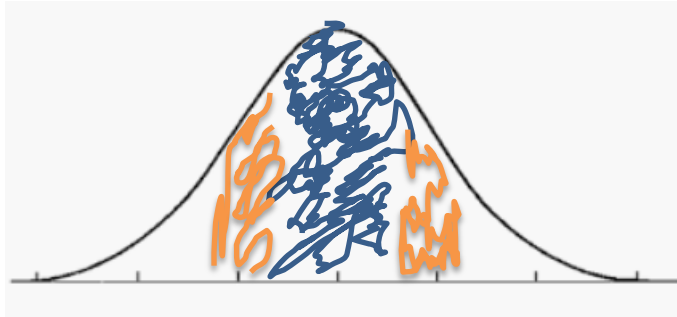
Tjejsnackskvällen 191205

Kvällens syfte var att informera och prata om hur det är att träna som tjej före, under och efter puberteten samt om hur menscykeln påverkar träningen.

1. Begrepp

Alla Något som gäller för nästan alla. Undantag finns. T ex *alla* människor föds med två ben

Normalt Något som gäller för en stor del av en grupp, ofta symboliserat i en normalfördelningskurva. Normalt innebär att något inträffar/ innehas av en **större del** av en grupp men att det fortfarande är vanligt med mer/mindre/tidigare/senare för en **stor del** av gruppen

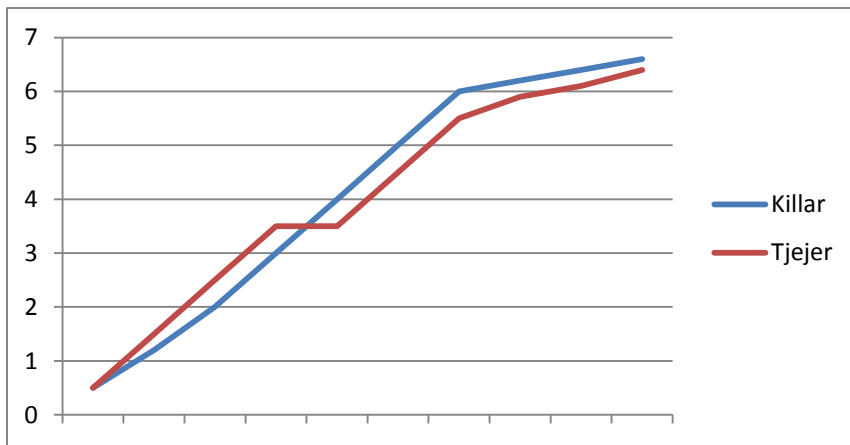


2. Puberteten

Det är normalt att komma i puberteten någon gång mellan 8 och 13 år. Variationerna är dock stora i allt som gäller puberteten; när den inträffar, om mensen kommer tidigt eller sent i puberteten och hur man märker av olika faser. Puberteten tar vanligen fyra till sex år. Man kan inte styra själv över när puberteten inträffar eller hur länge den varar. Mensen kommer normalt två år efter att bröstet börjar växa men kan komma både tidigare och senare i puberteten. Puberteten pågår även efter den första mensens har kommit.

Detta innebär att i en grupp med tjejer i åldern 13-15 år är utvecklingen väldigt olika. En del kan vara färdiga med sin pubertet och andra bara vara precis i början. Detta innebär stora skillnader i kring hur kroppen hanterar träning och hur man utvecklas av sin träning.

Tjejs idrottsliga utveckling under puberteten skiljer sig mycket från killars. Där killarna får en ganska rak utvecklingskurva har tjejer en så kallad plåtå på sin kurva.



OBS – grafen är friritad och visar en princip och inte exakt fakta

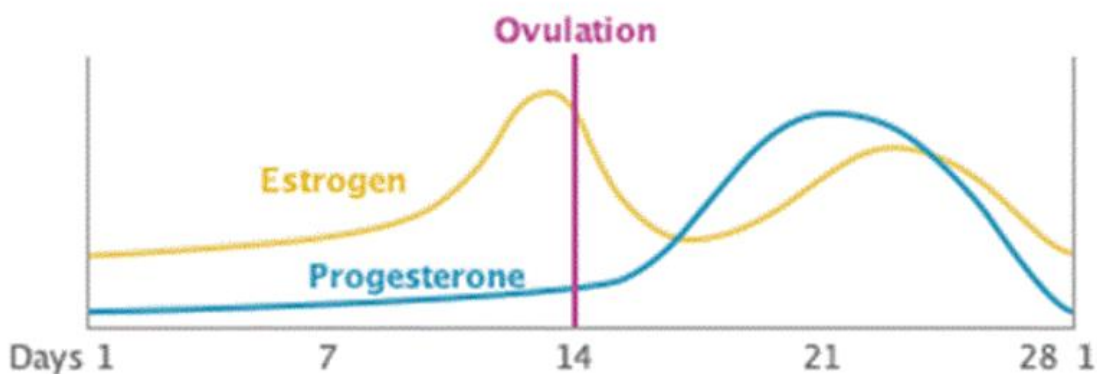
Platån kommer normalt straxt efter den första menssen och varar under olika lång tid. Killar utvecklas ganska jämnt under sin pubertet och kan hela tiden få märkbar utveckling av sin träning. Tjejer märker motsvarande utveckling under pubertetens första del för att sedan uppleva att ingenting händer. Det är under platån många tjejer slutar med sin idrott eftersom den egna utvecklingen uteblir medan de ser hur kompisarna som kanske ligger före eller efter i sin pubertala utveckling utvecklas. Platån drabbar styrka, kondition, koordination och teknik och kan påverka de olika delarna olika mycket och olika länge. Att träna under platån är däremot inte bortkastad träning, utan tvärtom är det som att 'sätta in pengar på banken'. Träningseffekten får man tillgodo när platå-perioden tar slut.

Det är oerhört viktigt att som tjej att veta om platån för att orka fortsätta träna när det känns tungt och upplevelse kan vara att "alla andra blir så himla mycket bättre".

3. Menscykeln

Menscykeln styrs framförallt av hormonerna progesteron och östrogen. Det är bra och viktigt att känna till hur menscykeln påverkar en tjej. Som tjej innebär det att lära känna sig själv, förstå sin kropp och varför det känns som det gör.

Bilden nedan beskriver en menscykel. Här beskrivs den som 28 dagar men de kan givetvis vara både kortare och längre. Dagangivelserna utgår från en fiktiv menscykel och individuella variationer finns givetvis.



Dag 1-5	Mens
Dag 12	Sweet spot
Dag 14	Ägglossning
Dag 25-28	PMS

Under menscykelns första två veckor dominerar hormonet Östrogen för att sedan lämna över till nästan två veckors dominans av Progesteron innan östrogenet återigen blir dominerande.

Östrogen är kvinnans "anabola steroid" och under perioden före ägglossning (dag 1-14) har kvinnan extra bra förutsättningar att få ut bra effekt av sin styrketräning.

Progesteron är kvinnans "extra förbränningsmotor" som gör att vi extra bra kan använda vår energi som finns lagrad i kroppen för att få ut extra mycket effekt av sin konditionsträning.

Någon dag innan ägglossning infaller "sweet spot". Östrogenet når sin absoluta topp och man kan uppleva en enorm uthållighet i såväl styrka som kondition

Några dagar innan mens i samband med att progesteronet dyker ner under östrogenkurvan kan man uppleva en nedstämdhet och att träningen känns extra motig. Under den här perioden blir balans och koordination sämre och man kan se att kvinnor oftare skadar sig oftare under de här dagarna än andra dagar. Om man känner sig väldigt påverkad dessa dagar kan det vara skönt att träna lite lugnare och vara extra snäll mot sig själv. Känner du dig okej kan du få ut extra mycket av tuffa intervaller under de här dagarna.

Först i menscykeln kommer mens. Det är helt okej att träna under den här perioden även om du känner dig svullen och har ont. Har du riklig mens och/eller ont kan det vara skönare med styrketräning än hård konditionsträning. Har du mycket ont ska du vara snäll mot dig. Men kom ihåg! Ingen ska behöva gå och ha så ont att det i hög grad påverkar sin vardag. Prata med en vuxen som kan hjälpa dig att få hjälp.

Som individuell atlet kan man lägga upp sin träning för att maximera den efter menscykelns hormonvariation. Det fungerar oftast inte när man tränar i ett lag. Om man vill och kan lägga in ytterligare träningar mellan lag-träningarna har man möjlighet att lägga in styrka och kondition efter hur hormonerna hjälper till att boosta träningseffekten.

Kunskap om menscykeln hjälper även till att förstå varför man mår som man gör och varför träning kan upplevas väldigt olika under menscykelns olika faser.

Om man äter p-piller har man inte samma hormonvariationer som beskrivs ovan. Det innebär att förutsättningarna för att ta till sig olika typer av träning är mer jämn under månaden. Om man av olika anledningar vill eller behöver äta p-piller ska man göra det.

En fördom om träning är att man kan träna bort sin mens. Det kan man inte. Utebliven mens beror på för lite näring och sömn. Det är viktigt att ta hand om sig för att må bra och för att få ut den effekt man är värd för den tid man lägger ner på träning; Ät näringsrik mat. Ät tillräcklig mängd. Sov minst 8-9h per natt.

4. Träningsdagbok

Ett bra sätt att lära känna sig själv och sin kropps reaktioner är att föra träningsdagbok. Det behöver inte vara krångligt eller ta lång tid. Det kan göras i en vanlig kalender, där man eventuellt loggar sin mens eller i ett separat dokument. Viktiga parametrar att logga i sin träningsdagbok är; Datum, Typ av träning, Hur roligt det var, Hur jobbigt det var, Har jag mens

Nedan visas ett exempel på hur enkelt det kan se ut.

Februari

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fotbollsträning, teknik och matchspel		Fysträning: intervaller och styrka		
1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢 M	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢 M	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢
1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢	1 2 3 4 5 6 🔴 🟡 🟢 🟠 🟡 🟢

En kort beskrivning av vad som tränades

Gubben visar hur roligt/hur mycket glädje som fanns under passet

Siffran är en bedömning av hur jobbig träningen var

M står för mens

Med en sådan här enkel dagbok kan man snabbt se hur menscykeln påverkar ens mående med avseende på hur träningen upplevs. Så länge gubbarna är gröna och gula är det troligt att allt är frid och fröjd men börjar gubbarna bli allt mer röda under en längre period kan man behöva fundera på varför det är så. Är det platån? Eller något annat? Upplevs dessutom träningarna alltid som oerhört jobbiga samtidigt med ledsna gubbar så finns det anledning att lägga in en extra vilodag.

- ➔ Maila mig om du vill ha en mall för träningsdagbok som ovan
patrizia.strandman@gmail.com