



Allmänna kostråd

Allmänna kostråd för att få ut så mycket som möjligt i träning/match.

Fotboll är en intervallbetonad sport:

- Sömn och vila mycket viktigt för återhämtning.
- Undvik att äta större måltid/mellanmål mindre än två timmar (helst 3-4) innan träning/match.
- Sen mindre påfyllnad 1 timme innan träning/match.
- Bättre att äta nåt litet innan träning (bara påfyllnad) om det är mindre än två timmar kvar och sen desto mer efter.
- Återhämtningsmål direkt efter träning mycket viktigt, inom 30 minuter, helst 15. Proteiner och kolhydrater, ex drickyoghurt/kyckling/några köttbullar och morot/banan i bilen på väg hem (se tips under Hälsa/kost).
- Det inleder anabola fasen (uppbyggnad) och stoppar katabola fasen (nedbrytning).
- Minskad infektionsrisk (en positiv effekt av träning) under längre tid, upp till 68 timmar istället för 4.
- Bättre ork nästa match/träning.
- Sedan riktigt mål inom 1-2 timmar.
- Undvik snabba kolhydrater och socker match-/träningsdag innan träning.
- 20-60 gram (eller mer) extra kolhydrater (ris, potatis) kvällen före match/träning, eller på morgonen om match/träning är på eftermiddag/kvällen. Alltid dock minst 4 timmar innan.
- Börja dricka vatten tidigt samma dag som träning/match, ett extra glas på morgonen och till lunch. Fylla på vattenflaskan när man kommer hem från skolan, dricka små mängder med jämna mellanrum fram till träning.



Återhämtning

Återhämtningsmål

Som fotbollsspelare är det inte bara träning och match som spelar en stor roll för att spelare ska utvecklas till max utifrån sin egen kapacitet. Fler måste bli bättre på att ha med sig sitt återhämtningsmål. Anledningen är enkel nu när träningsintensiteten stiger i takt med att spelarna blir äldre.

Återhämtningsmålet ska ätas så fort du är klar med träningen – med "dobbarna" på och direkt när vi kommer till omklädningsrummet eller kliver av planen.

Anledningen till varför återhämtningsmålet är så viktigt är att du - förutsatt att du tränat hårt - har förbrukat en hel del av energin (kolhydraterna) som finns i musklerna. Den första tiden efter avslutad träning går det snabbt att fylla på med ny energi - energi som du kommer ha glädje av när du tränar igen senare samma dag eller dagen därpå. En annan orsak till återhämtningsmålet är att ditt immunförsvar är försvagat efter hårda träningar, så om du väntar med att äta och istället stretchar, duschar och sen kanske t o m tar bussen hem eller får vänta på middagen hemma, är risken större att du drar på dig onödiga förkylningar och infektioner.

Förutom **vätska** är det två saker du behöver få i dig i återhämtningsmålet: snabba **kolhydrater** och **protein**. Kolhydraterna ska lagras in som ny energi i musklerna som du sedan kan använda på kommande träningar. Proteinet ska börja reparera och bygga upp dina muskler.

Snabba kolhydrater: Banan, vindruvor, russin, apelsinjuice, blåbärssoppa, nyponsoppa, ljust bröd

Protein: Mjök, keso, kesella, ägg, ost, skinka. Om du dricker en drickyoghurt med fruktsmak eller tar en Chokladmjök så får du i dig både snabba kolhydrater och protein!

Tips på vad man kan kombinera:

- Banan + keso
- Liten yoghurt + smörgås
- Pucko (choklad dryck) + smörgås
- Risifrutti + banan
- Smörgås + apelsinjuice
- Liten yoghurt + russin



Fotboll- nyckeln till ett långt och hälsosamt liv

All träning har en betydande inverkan på din hälsa. Fotboll är naturligtvis inget undantag!

Den stora fördelen med just fotbollen är att det är en väldigt varierad sport. Om vi bortser från det uppenbara, det vi alla vet, nämligen att fotboll är riktigt kul så finns det en hel del hälsovinster i att jaga bollen än hit och än dit.

Människor som regelbundet spelar fotboll påvisar lägre kroppsfett, lägre nivåer av blodfetter, ökad mängd muskelmassa och lägre blodtryck!

Naturligtvis är ovanstående hälsovinster sådant som man kan åtnjuta av varje sport man utövar.

När man spelar fotboll jobbar kroppen i intervaller. Man växlar mellan långsamma och snabba rörelsemönster vilket gör att hjärtat får jobba i varierande hastighet istället för på en konstant hög nivå.

Den här typen av intervallträning underlättar också för kroppens utsöndring av endorfiner.

Endorfiner är kroppens måbra-hormon. Med en lagom dos av just endorfiner i kroppen känner man sig helt enkelt gladare, piggare och mer tillfreds med sig själv. Fotboll är en ypperlig sport när det gäller att ge endorfinerna en rejäl skjuts. Sist men inte minst så har fotbollen ännu en stor fördel; själva tävlingssmomentet. För det mesta blir de flesta som spelar, så koncentrerade på just spelet att de inte ens märker att kroppen genomgår en avancerad workout. Med andra ord: du slutar förmodligen inte att träna på grund av att träningen blir långtråkig!

Man blir fysiskt aktiv, kroppen mår bra och man har roligt!