



Uffes UTVECKLINGSTIPS

12

Hej!

Prestationstriangeln (figur här nedan) har som bekant tre sidor. Detta tips ägnas åt den sida som kanske fått minst uppmärksamhet, men som är precis lika viktig som de andra två. Nämligen: Vila/Sömn.

Claire Anne Eriksen, som bl a är sömnforskare vid Karolinska Institutet, har hjälpt oss med föreläsningar för både spelare och ledare. Hon har också gjort ett utbildningsmaterial i form av en folder, ur vilken huvuddelen av detta tips är taget.

Är det sömnen som får stryka på foten när man som spelare pusslar ihop dagarna med skola, hockey och visst socialt liv är man på lång sikt illa ute. Sömnen är jätteviktig! Det är kroppens och hjärnans tid för återhämtning och uppbyggnad.

Ska man klara av att tillgodogöra sig träning och kunna prestera på match fungerar det inte att sitta uppe halva natten med sin smartphone/läsplatta/dator. Det är fakta. **GODA VANOR** på och utanför isen. Hört det förr? Det finns nämligen inga genvägar.

Den som vill veta och lära sig mer kan beställa foldern *Sömn och maximal prestation* på www.hockeyakademin.se

Lycka till!

Uffe Lundberg



Vila/Sömn

SÖMNFAKTA

- **Sömn** är inte bara avgörande för vår hälsa, vårt välbefinnande och vår prestationsförmåga, det är också en viktig del av återhämtningen när hockeyspelare råkar ut för skador. När vi sover ägnar sig hjärnan åt återhämtning.
- **Sömnen** består av sömncykler där djupsömnen representerar den viktigaste delen av vår återhämtning och sker mest i den första delen av natten.
- **Sömnbrist** kompenseras i sömnkvalitet (hur bra man sover) följande natt, inte nödvändigtvis i sömnkvantitet (tid).
- **Spelare** måste få tillräckligt med kvalitetssömn för att säkerställa optimal prestation. Spelet kräver ju kreativitet, förutseende av vad som ska hända och snabba beslut.
- **Sömnförlängning** har visat objektiva förbättringar av idrottsliga prestationer och snabbare fysisk återhämtning, förbättrad styrke- och konditionsträning och färre skador.
- **Forskningen** har visat att den atletiska topprestationen varar från ca kl 15.30-20.30.
- **Det är viktigt** att fastställa en hockeyspelares totala sömnbehov och sömnskuld för att fastställa prestationsnivån och risken för att drabbas av övertränings-/underprestationssyndrom.
- **Ungdomar** behöver mer sömn än vuxna. För unga spelare är rekommendationen ca 10 timmars sömn per natt.

GODA SÖMNVANOR

- 1/ Få kontroll över ev. påträngande tankar genom att t ex sätta en deadline för negativa tankar eller skriva ner dem och på så sätt "tömma" hjärnan.
- 2/ Använd tupplurar framförallt på eftermiddagen, för att ta igen förlorad sömn. Eller som ett vapen för att bli piggare under kvällens träning eller match.
- 3/ Lägg dig inte hungrig och ät mat vid rätt tid. T ex långsamma kolhydrater för att hålla blodssockret på en jämn nivå.
- 4/ Dagsljus stabiliserar dygnsrytmen så att kroppen blir alert under dagen och sömning på natten. Försök att inte tända lampor om du vaknar under natten, då blir det ofta svårare att somna om.
- 5/ Sovrummet ska vara mörkt och ha en temperatur på ca 14-18 grader.
- 6/ Försök minimera aktiviteter såsom dataspel och sociala nätverk i sovrummet.
- 7/ Var försiktig med sömnmedel. KBT (Kognitiv Beteendeterapi) har visat sig i forskningen vara det mest effektiva och långvarigt hållbara sättet att lösa sömnproblem på över tid.
- 8/ Vid resor till andra tidszoner: För kortare resor på ca 2 dagar rekommenderas inte anpassning. För längre resor ska man försöka synkronisera kroppen med den nya tidszonen. Ett sätt är att flytta fram sin mat-och-sov-klocka med 30-60 minuter varje dag mot destinationens tidszon ett par dagar före avresan. Så att träningar och matchtider sker under kroppens tid för maximal prestation.

■ **Uffe Lundberg** är Spelar- och ledarutvecklare på Svenska Ishockeyförbundet och Head Coach för U16-landslaget. Han har varit anställd på Landslags- och utvecklingsavdelningen sedan 2006.



Marcus Krüger född i Stockholm 27 maj 1990. Draftades av NHL-klubben Chicago Blackhawks 2009. Spelade en framträdande roll vid OS i Sotji där Tre Kronor trots flera skador på nyckelspelare på ett förtjänstfullt sätt bärgade en silvermedalj.

Spelare måste få tillräckligt med kvalitets-sömn för att säkerställa optimal prestation.