

# Föreningsträdet Kost och skador

## Handledning Aktiva 14 år

Äta rätt  
Skador  
Uppföljning



# Att arbeta med Föreningsträdet

---

## **Syfte:**

Tanken med föreningsträdet är att med hjälp av enkla frågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och på så sätt ge dem utveckling både på och utanför planen såväl idrottsligt och socialt. Det är viktigt att det är lagets ledare som leder samtalen. Föreningsträdet ger ökad förståelse. Som ledare kommer du att få många aha-upplevelser när svaren kommer på frågorna om hur barnen tänker och vad man tycker.

## **Dessa avsnitt är för åldern 14 år**

Låt lagets utbildningsledare skapa lägrupperna på IdrottOnline. Där sker också slutrapportering av närvaron. Rekommendationen är att under året genomföra alla avsnitt.

Utbildningsledaren skapar 1-4 lärgrupper (beroende på antalet spelare) som sedan under året arbetar med materialet. Detta materiel är för ledaren. Till detta finns också ett deltagarhäfte.

## **Andra mervärden av föreningsträdet är att:**

- det stärker gruppens sammanhållning att träffas utanför tränings- och matcharenan
- varje individ får möjlighet att ge sin syn på de olika frågeställningarna och därmed kan varje person vara med och påverka
- barnen får en bredare "utbildning" som de kommer att ha nytta av såväl på som utanför planen
- viktiga ämnen lyfts upp och många problem kan förebyggas

## **Lämpliga tillfällen att genomföra detta är:**

- på ett träningsläger
- mellan matcher i en helgturnering
- istället för en träning
- vid inställda träningar ex av kyla

## **Arbetsätt**

1. Samla barnen och berätta vilket ämne ni ska prata om och varför.
2. Låt sedan barnen diskutera de olika frågorna i smågrupper (4-6 barn i varje). Alla måste få komma till tals i gruppen. Individen är viktig.
3. Utse en ledare/förälder för varje grupp. Redovisa grupperna var för sig.
4. Avsluta med att låta barnen fundera över vad de har lärt sig under diskussionerna och vilken nytta de kommer att ha av det i framtiden. Låt någon eller några berätta för hela gruppen.

Diskussionsfrågorna är bara exempel på vad ni kan diskutera, ni har säkert ytterligare frågor som är viktiga för er grupp. Dessa ska ni givetvis också lyfta upp i gruppen.

Frågor och synpunkter om föreningsträdet tar vi gärna emot!  
Föreningsträdet utvecklas och förbättras ständigt.

# Äta rätt

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 14 år

Äta rätt - avsnitt 1

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?
2. Ge exempel på hur en lunch/middag kan se ut?
3. Vad är kolhydrater?
4. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater.
5. Varför är det bra att dricka mycket vatten innan, under och efter träning eller match?
6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?
7. Ge exempel på bra mellanmål.
8. Hur kan ni själva påverka vilken mat ni äter?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. För att orka prestera 100 procent under match och träning. För att vara koncentrerad hela träningen eller matchen. Om du äter rätt kommer du också att orka med hela skoldagen och vara mer koncentrerad. Du kommer dessutom att orka med att vara en bra kompis o familjemedlem.
2. Använd tallriksmodellen för att visa på hur en bra lunch ser ut. (50% kolhydrater, 25% vitaminer och 25 proteiner)
3. Kolhydrater är kroppens "bensin" som gör att vi orkar idrotta. Kolhydrater lagras som glykogen i begränsade mängder i musklerna. Under en match eller ett hårt träningspass kan i princip hela denna depå förbrukas! Då är det viktigt att fylla på ordentligt med kolhydrater inför all träning.
4. I pasta, ris och potatis hittar vi det mesta av vårt kolhydrats intag.
5. Under ett träningspass förlorar vi mellan 1-2 liter vätska/timma. Vid en minskning av mer än en procent av kroppsvikten försämras prestationsförmågan. Sportdryck rekommenderas för idrottspass längre än 1,5 timma.
6. Mellanmålet är viktigt eftersom det är då vi fyller på våra energiförråd, som gör att vi orkar genomföra såväl träningar som resten av dagen med skola, familj, kompisar och fritidsaktiviteter.
7. Bra mellanmål är t ex frukt (gärna banan som innehåller mycket kolhydrater), smörgås och mjölk, fil och müsli.
8. Prata med föräldrarna, ha med frukt/mellanmål till skolan, påverka varandra i laget på ett positivt sätt, t ex genom att alla i laget får ta fram ett favoritrecept till "Lagets kokbok". Be ungdomarna ta upp dessa frågor hemma med föräldrarna (att äta efter tallriksmodellen, tips på mellanmål m m). Se också "Tips till ledaren" – ordna en kostföreläsning.

TIPS TILL LEDAREN:

- Ordna gärna en kostföreläsning – för bästa effekt, gärna tillsammans med föräldrarna. Kontakta er SISU-konsulent för tips på föreläsare.
- Ordna mellanmål tillsammans innan någon träning.
- Visa hur mycket man tappar i prestationsförmåga om man inte dricker tillräckligt.
- Vill du ha ytterligare information om kost finns det i materialen "Kost och idrott" och "Idrottarens energibok"
- Tänk på att ta tillvara på ungdomarnas kunskaper i ämnet!

# Skador

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 14 år  
Skador - Avsnitt 2 - Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. Vad gör ni om ni stukar foten?
2. Varför skall man stretcha?
3. Gör ett stretchprogram som ni kan använda er av!
4. Varför är det viktigt med sömn/vila?
5. Vad skall finnas i vår sjukvårdsväska?
6. Vad gör ni om en kompis tappar luften?
7. Hur stoppar ni näsblod?
8. Hur förebygger ni på ett enkelt sätt skoskav?
9. Hur vet ni att någon fått hjärnskakning och vad gör ni i så fall?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Lagg tryckförband med hjälp av en linda.
2. Se till att foten kommer i högläge, d v s är högre än hjärtat.  
Efter cirka 20 minuter kan du lätta på trycket och linda om. Kyla kan användas som smärtlindring. Om kyla används är det extremt viktigt att kylan behålls på i minst 20 minuter.  
Vid ett akut omhändertagande är det viktigaste att du får tryck så att du hindrar blödningen. Om blödningen stoppas tidigt så slipper vi svullnaden och rehabiliteringen kan minskas från två till tre månader till några veckor. Låt aldrig en skadad spelare spela vidare!
2. Med stretching ökar du rörligheten för att t ex bli snabbare och för att kunna skjuta bättre. Dessutom förebygger stretching skador som överbelastning och sträckningar samt gör det lättare för musklerna att återhämta sig efter träningen.
3. Stretchövningar.
4. Risken för skador ökar om kroppen inte hinner återhämta sig mellan träningarna. Träning bryter ned musklerna, därför är sömn/vila viktigt för att du ska kunna bygga upp musklerna och tillgodogöra dig träningen!
5. Elastisk binda åtta och tolv centimeter breda (åtta till fötter och händer, tolv till knä och lår).  
Coachtejp (den vita), Pelotter, av skumgummi, för att ge extra tryck vid stukningar och lårkakor, sax, om du skulle behöva klippa upp handskar eller andra kläder. Detta är allt som behövs vid ett akut omhändertagande på planen.
6. Låt den som tappar luften göra det som är mest naturligt, krypa ihop och ge honom/henne tid till att hitta luften igen.
7. Kläm åt med tummen och pekfingret över näsryggen och sitt vanligt till näsblodet slutar.
8. Gå gärna in skorna/skridskorna innan säsongen börjar. Var noga med att hålla dem mjuka och rena. Använd rena strumpor!
9. Är spelaren kontaktbar? Har spelaren minnesluckor, svårt att fixera blicken eller mår illa är det förmodligen hjärnskakning. Uppsök läkare! Låt aldrig en spelare med misstänkt hjärnskakning spela vidare. Om spelaren är medvetslös; se till att få fria luftvägar, lägg spelaren i framstupa sidoläge och tillkalla ambulans.

TIPS TILL LEDAREN:

- Använd er gärna av en sjukgymnast som föreläsare. De har kunskapen om skador, rörlighet, rehabilitering och kan hjälpa till vid genomgången av sjukvårdsväskan.
- Berätta om egna upplevelser.
- Förbered sjukvårdsväskan så att den är komplett.
- Prova att lägga tryckförband på varandra.
- Gå igenom stretchövningarna som kommer upp vid nästa träning.
- Låt ungdomarna gå en HLR-utbildning under några timmar. Kan kankse ske ihop med andra lag.

# Uppföljning

---

**Målgrupp:** Detta avsnitt rekommenderas till aktiva 14 år

Uppföljning - Avsnitt 3

Detta är en instruktion för aktivitetsledare

1. Vad var viktigt att tänka på när det gäller att äta rätt?
2. Varför är det viktigt att dricka vatten innan, under och efter träning eller match?
3. Har ni ändrat några matvanor?  
Om ja, har ni märkt någon skillnad?
4. Vilken nytta har stretchprogrammet gjort?
5. Varför är det viktigt med sömn/vila?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**TIPS TILL LEDAREN:**

- Laga mat tillsammans. Använd er gärna av några föräldrar som hjälp och stöd.
- Bjud in föräldrarna till måltiden.
- Planera mat och inköp gemensamt till ett sådant tillfälle!

