

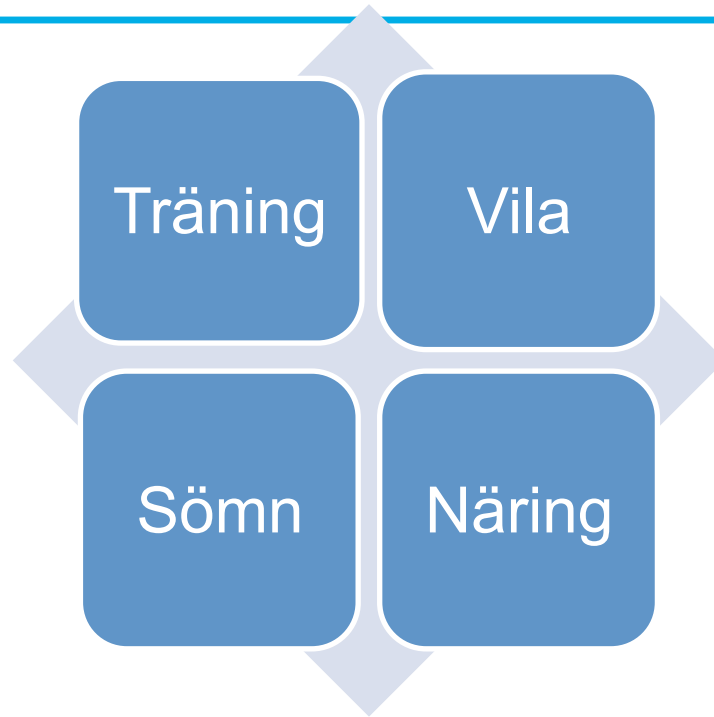
Friska Och Hela Spelare

Region U15

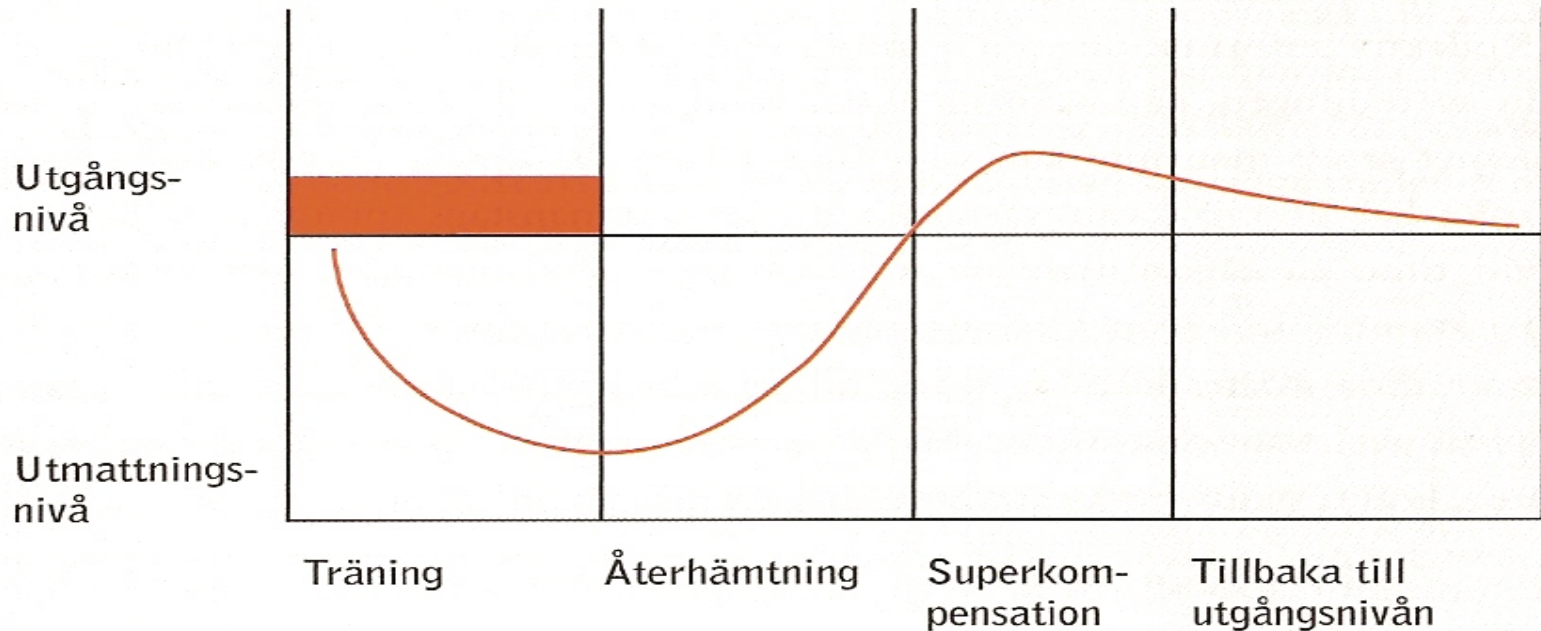
läger 2



Helheten - hemligheten bakom framgång



Träning, återhämtning och kompensation



Äta bör man –annars.....

KOLHYDRAT

- Bör utgöra den **största delen** av en måltid
- **Långsamma** och **snabba** kolhydrater
- GI - lågt innan träning/match, högt efter träning/match

ris,potatis,pasta,bröd,frukt,bär





Kolhydrater = Energi *och* Näring



**Mycket energi –
ingen näring**



Protein 15 g/ 5 dl
Kolhydrater 55 g/ 5 dl
Kalcium 500 mg
Vit D (berikad)
Natrium 420 mg
Kalium 750 mg



**Mycket
näring –
lite
energi**

Äta bör man –annars.....

FETT

- Energikälla
- Enkel och fleromättade fetter viktigast
- Fettet påverka prestationen negativt om det intas före prestationen

Mjölk, smör, olja, fisk, nötter, avocado, veg. oljor



Äta bör man –annars.....

PROTEIN

- Främsta byggmaterialet
- Ingen stor energikälla
- Minimera muskel- och sennedbrytningen
- Stimulera återuppbyggnaden av musklerna och senorna
- Behovet större hos idrottare jmf. med övriga

kött,fisk,ägg,mjolk,ost,bönor



Äta bör man –annars.....

Vitaminer och mineraler

- VIKTIGA hjälpämnen
- BEHÖVS för helheten

**Frukt, bär , rotsaker,
grönsaker**



Tallriksmodellen!

Detta
motsvarar 1,5
timmes träning
(ca 500 kcal)



400 g pasta

100 g köttfärs

Rikligt med sallad

Gott !!

Vätska

- Hög ansträngning → ökad kroppstemperatur → ökad svettning
- Mycket svett i kombination med lite vätska → sämre prestation
- Regelbundet intag - törst = för sent

➤ Kisstestet

1		
2		If your urine matches the colors 1, 2, or 3, you are properly hydrated.
3		Continue to consume fluids at the recommended amounts.
4		If your urine color is below the RED line, you are
5		DEHYDRATED and at risk for cramping and/or a heat illness!!
6		YOU NEED TO DRINK MORE WATER!
7		
8		

Återhämningsmål



Kost för basketspelare

- **Ät enligt tallriksmodellen**
- **Ät fem gånger om dagen**
- **Återhämtningsmål!!?!?**
- **Planera din mat**
- **Hoppa aldrig över en måltid**
- **Ät varierat**
- **Drick mjölk till maten och/eller mellanmål**
- **Ät ”färgrikt” = grönsaker till varje mål**
- **Inget godis då du ska prestera**
- **Cola och kaffe påverkar prestationsförmågan**

Exempel på matplanering för 1 dag

- **Frukost:** ägg, gröt + mellanmjölk + äppelmos
- **Mellis:** Keso med frukt och nötter
- **Lunch:** fisk/kött/kyckling ungefär storlek av din knytnäve + ris/potatis/pasta, grönsaker
- **Mellis:** macka grovt bröd med hela frön + ost/skinka, frukt
- **Middag:** Som lunchen, helst hemlagat
- **Kvällsmål:** grov macka + skinka/ost och glas mjölk
- **Återhämtningsmål efter träning:** chokladdryck och banan

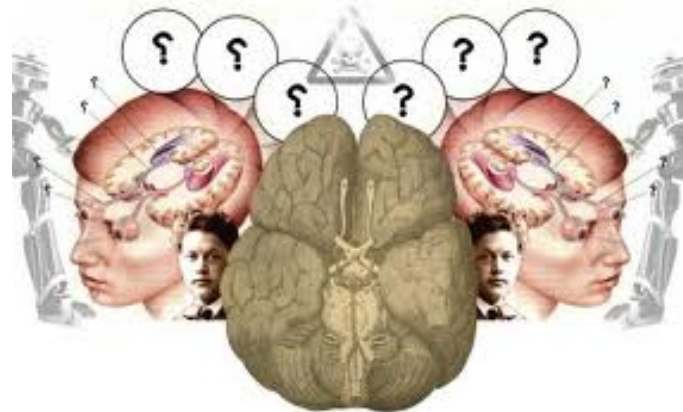
Sova bör man.....annars.....**SÖMNBEHOV:**

- Nyfödd ca 18 timmar
- I 10-årsåldern ca 9-11 timmar
- Vuxen ca 7 timmar på vardagar o längre på helger

➤ **I tonåren 9-11 timmars BEHOV!**
Eventuellt mer!!!!

Sova bör man.....annars.....

- **Reparerar**
- **Superkompenserar**
- **Slutför inläring**



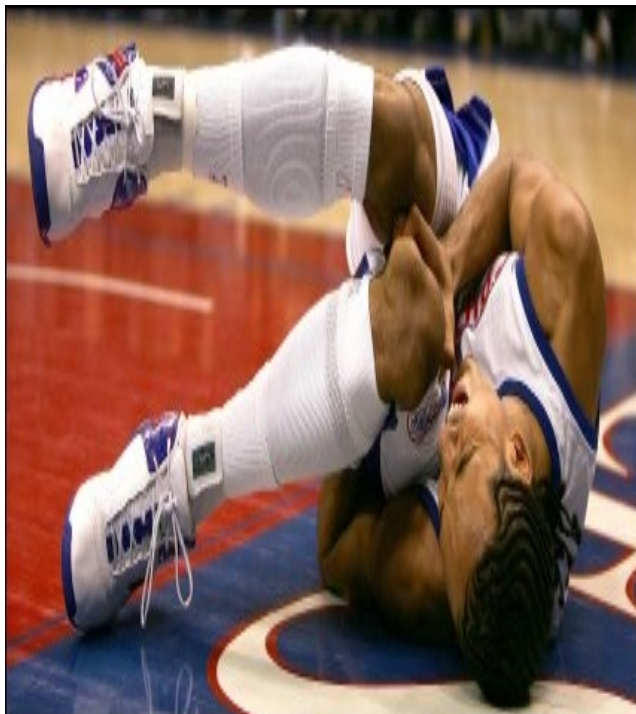
OSTÖRD SÖMN 22-07!!!!!!!



Har du sovit ordentligt???



Akuta skador i basket



Akuta skador:

- Fotledsstukningar
- Stukade fingrar
- Lårkakor
- Sträckningar
- Frakturer
- Hjärnskakning
- Knäskador

Akut skada

- Agera SNABBT
- Linda HÅRT
- Fortsätt akutbehandling
två dygn



Fotledsstukning

- Oftast återgång till idrott efter 2-3 veckor
- Ta hjälp av **idrottskadekunnig** Fysio
- Viktigt med någon typ av yttre stabilisering
- Rehab med fokus på balans och styrka bör fortsätta minst 12 veckor
- Använd Rehabtrappan



Överbelastningsskador i basket

- Knäskålsseneneproblem
- Främre knäledsproblem
- Hälseneproblem
- Stressfrakturer



Hopp och landning

- No "kissing knee"
- Knä över tå
- Böjning i höft och knä
- Tvåbenslandning



TACK😊 - nu lindar vi!

