



## LÄRGRUPPSPLAN INFORMATION

# TA HAND OM KROPPEN

## Utbildningsstegen

Den här lägruppen är en del av ÖSK Ungdoms utvecklingsstege som är framtagen tillsammans med RF-SISU Örebro län. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan, ta kontakt med verksamhetsutvecklaren för er idrott på ÖSK Ungdoms kansli.

## Ert tema: Ta hand om kroppen

Vår kropp är det viktigaste verktyget vi har när vi idrottar och dessutom i vårt övriga liv. Tar vi inte hand om våra kroppar så riskerar vi både fysiska skador och att vi börjar må mentalt sämre. En sund träning där vi ser till att få tillräckligt med energi och vila är A och O för att lyckas som idrottare och människa.

Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lägrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under året.

## Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta den aktiva själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper (5-8 personer) för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Örebro län.

## Din uppgift som lägruppssledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. ser till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

## Frågor

Ta kontakt med er idrotts verksamhetsutvecklare om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget.

**Bandy & Handboll:** Sebastian Wedenberg, 0737-08 45 60

**Fotboll:** Daniel Hasselstrand, 0707-64 51 83

**Innebandy:** Fabian Arvidsson, 0736-31 95 61



## LÄRGRUPPSPLAN TA HAND OM KROPPEN

# Kost för ungdomar

**Material:** Utskrivna "kostklockor", pennor, häftet "*Åt rätt när du tränar*" och något att kolla på YouTube med.

## Information

Hur mycket, och vad, du äter spelar en stor roll för förmågan att prestera, såväl fysiskt som psykiskt. Vill du optimera din prestation kan det till och med vara avgörande. I häftet *Åt rätt när du tränar* får du tips om kost och prestation. Genom att läsa häftet och samtala om det kan ni ta hjälp av varandra med att omsätta tipsen i vardagen.

## Inledning

Börja med att tillsammans titta på det här Youtube-

klippet: <https://www.youtube.com/watch?v=TzHwhs0BZ8k&list=PLZepKwPSeLpmUxDunkzuyz8t85AIJZuV3&index=5&t=15s>

## Frågeställning

Dela in gruppen i mindre grupper om 4-6 personer, gärna med en vuxen i varje grupp.

- Ta en stund för dig själv och fundera på hur du äter idag i relation till hur mycket du tränar.
- Gå gruppen runt och berätta för varandra hur er vardag ser ut. Vad upplever du som utmanande och vad ser du som fungerar smidigt kring din situation?
- Vad ser du att du behöver förändra så att alla pusselbitar med att äta bra, sova bra och träna bra ska ge dig bättre förutsättningar till en ökad prestation?
- Gå gruppen runt och berätta om ditt bästa återhämningsmål
- Utgå från din egen träningsmängd. Hur skulle en bra matdag se ut? Dela ut "kostklockan" och fyll i (frukost, lunch, middag, mellanmål, återhämningsmål).
- Avsluta lärgruppen med att spelarna får skriva ner en personlig handlingsplan i form av tre saker du skulle vilja förbättra med ditt kostintag. Rangordna dem från 1-3, där 1 är den viktigaste förändringen. Vid all beteendeförändring är det viktigt att inte göra alla förändringar på en gång, utan arbeta med en förändring i taget innan man går vidare med nästa så uppmuntra dem åt att börja med det som de rangordnade först. Det är betydelsefullt att ta ett litet steg i taget- ett steg som man verkligen klarar av – innan man går vidare till nästa.

## Uppföljning

Fråga spelarna i samband med träning hur det har gått med den personliga handlingsplanen, be några spelare ge exempel på vilka områden de har jobbat med/förbättrat utifrån den personliga handlingsplanen.

## Fördjupning

Bjud in kostföreläsare.

För inläsning/kunskapsinhämtning: häfte *Åt rätt när du tränar*, *Bra mat för unga idrottare*.

Finns att få via er idrotts verksamhetsutvecklare.



## LÄRGRUPPSPLAN TA HAND OM KROPPEN

# Återhämtning

**Material: Utskrivna frågelappar (se information)**

## Information

En stor utmaning för elitidrottare är att kontinuerligt hitta balansen mellan träningsbelastning, de psykosociala belastningar som finns i idrottarens liv och tillräcklig återhämtning.

När en idrottare över längre tid belastar sig för mycket och återhämtar sig för lite, kan detta inte bara leda till försämrade prestation och skador, utan också till psykiska symptom.

Regeln är att ju mer aktivitet, desto större återhämtningsbehov. Med de som är allra mest aktiva och därmed har det största behovet av återhämtning är ofta de som har svårast att hitta återhämtningstid.

Förbered lärgruppen med att skriva ut frågeställningarna nedan på små lappar så att varje spelare kan få en fråga var.

- Hur ser din återhämtning ut idag? Finns det något du hade kunnat förbättra, vad?
- Hur många timmar sover du per natt? Känner du att det är tillräckligt?
- Finns det något du upplever förbättrar/försämrar din sömnkvalitet? Vad?
- Brukar du planera in aktiviteter helt utanför idrotten som får dig att må bra? Om ja, vad brukar du göra?
- Vad kan man göra för optimal återhämtning direkt efter en träning/match?
- Vad brukar du göra de gånger du inte känner dig fullt återhämtad?

Du kan också lägga till egna frågor om återhämtning som du tycker är relevant för ert lag.

## Inledning

Börja med att tillsammans titta på Youtube-klippet: <https://www.youtube.com/watch?v=Q5LhQLZtebM>

## Frågeställning

Dela in laget i mindre grupper om ungefär 6 spelare. Varje spelare drar en lapp med en fråga och ska därefter var och en ställa sin fråga till någon annan i gruppen. Den som frågar väljer vem hen frågar, men en spelare får bara svara på en fråga. Var gärna en vuxen i varje grupp för att kunna styra samtalen något. Om andra vill lägga till en synpunkt på en fråga ska det uppmuntras.

Fortsätt tills alla i gruppen presenterat sin fråga för de andra.

## Avslut

Avsluta lärgruppen med att återsamla samtliga och gå laget runt och låta samtliga svara på vad de vill utveckla när det kommer till deras återhämtning efter dagens pass.

## Uppföljning

Försök att regelbundet påminna spelarna efter träning och match om återhämtning och dess betydelse, både gällande kost, sömn och idrottsfria dagar.

## Fördjupning

För inläsning/kunskapsinhämtning: beställ hem boken Smartare återhämtning via er idrotts verksamhetsutvecklare.



## LÄRGRUPPSPLAN TA HAND OM KROPPEN

# Skadeförebyggande träning

## Information

En av idrottens baksidor är skador. Allt från mindre fotledsstukningar till allvarliga överbelastningsskador utgör både oönskade och smärtsamma avbrott i mångas aktiva idrottande. Perspektivet på planering av såväl träning som tävling behöver vara långsiktigt, gärna sträcka sig över några år, för att successivt stegra belastningen. Alltför snabb progression, framför allt när det gäller intensiteten, ökar risken för skada.

## Inledning

Presentera powerpointen *Skadeförebyggande träning* för de aktiva. Använd er av diskussionsfrågorna i powerpointen. Dela därefter in laget i grupper om 4-6 spelare, där de får diskutera frågorna nedan.

## Frågeställning

1. Vilken/vilka skador är mest förekommande i er idrott?
2. Vad/vilka typ av skadeförebyggande övningar kan man göra för att undvika dem?
3. Har du själv råkat ut för någon typ av skada under din idrottskarriär? Hur såg rehabprocessen ut?
4. Hur skulle ni i ert lag kunna förbättra eller börja använda skadeförebyggande träning? Finns det något ni hade velat göra mer eller mindre av?

## Avslut

Återsamla laget och låt varje grupp kortfattat få presentera svaren på fråga 4 för det övriga laget.

Ni som ledare antecknar och ser om det är något som ni kan ta till er av direkt. Försök att inte gå i försvar utan ta till er de nya idéerna.

## Uppföljning

Ledarna får sedan i uppdrag att se över de förslag som kommit och anpassar det som går efter spelarnas önskemål. Var noga med att återkoppla oavsett om ni väljer att fortsätta som ni alltid gjort eller när ni väljer att anpassa någonting.