

Fysik! Träna med ett förebyggande syfte

Var medveten om varningssignalerna kring undernäring och ätstörningar.

Gör klart din egen inställning och att du alltid vet att du har någon som du kan prata i förtroende med om så behövs.

I USA söker ca 200 000 ungdomar läkarvård för fotbollsskador varje år. De allra flesta är spelare från 12 år och uppåt. Det är ingen överraskning att flickor är mer utsatta proportionellt än vad pojkar är. Kvinnliga spelare är särskilt mottagliga för fotled och knäproblem med risken ökar markant bland de äldre åldersgrupperna.

Till exempel "The American Society of Orthopaedic Surgeons" publicerade nyligen resultat som visade att kvinnliga fotbollsspelare har fyra gånger högre risk att drabbas av Anterior Cruciate, knä ligament skada (ACL) än sina manliga kolleger.

Många skador beror på olyckor och är oundvikliga. Men med rätt utbildning går det att hjälpa aktörerna att minimera skadetillfällena samt att snabbare få in dem i träning igen om olyckan skulle vara framme.

Lägg mer fokus på fotled och knäförstärkning (särskilt viktigt för kvinnliga spelare). Var noga i uppvärmningen, det är viktigt att vi använder balans och smidighet i övningarna för att stärka lederna, Många enkla övningar kan göras hemma.

Utrustning såsom balans bollar och balansplattor är inte alltid så roliga, men kan med fördel användas när du tittar på TV eller när borstar tänderna, håret med mera

Som regel bör barn inte träna mer än 20 timmar i veckan, är man elitmässig är det lätt att träningsdosen höjs utan att man tänker sig för. Det är lätt att man kommer in i en dold press, där omgivningen ställer krav.

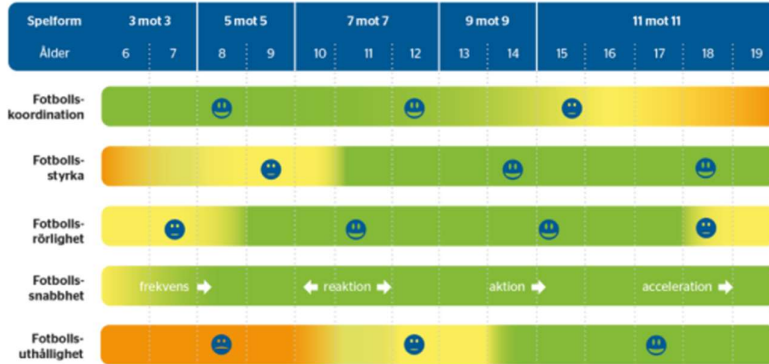
En alltför plötslig mängdökning ger stora påfrestningar på unga leder och ben som fortfarande växer och leder oftast till stresskador.

De mest kända forskarna inom idrottsmedicin är rörande överens om att utbildning är nödvändigt. Man bör som fränare följa? Tio procents? regeln. Dvs en 20 minuters övning bör inledningsvis öka till 22 minuter och så vidare.

Tecken på överträning kan vara. Belastningsskador, trötthet, irritation och brist på motivation.

Försämrade resultat och bristande fokusering på mål kan också vara tecken på överträning, Överträning definieras formellt som "obalans mellan träning och återhämtning resulterande i allvarliga och förlängda uttröttningsymptom".

PRIORITERING AV FOTBOLLSFYSISKA GRUNDKVALITETER I OLIKA ALDRAR



När man tränar eller arbetar bryts kroppens vävnader, såsom muskler och skelett ner. En av de första symptomen på överträning är ihållande träningsvärk.

Därför behöver kroppen vila för att återhämta sig, och vid rätt betingelser bygger den dessutom upp något lite mer än det som fanns innan och blir mer hållfast, effektivare och starkare, vilket är all tränings mål.

Överträning kan förebyggas genom att reglera träning, sömn, återhämtning och näringsintag.



Symptom vid överträning!

- *Kronisk trötthet
- *Hög morgonpuls
- * Sömnsvårigheter
- *Svullnad i kroppen
- *Kronisk träningsvärk
- *Koncentrationssvårigheter
- *Dålig motivationsförmåga
- *Sänkt fysisk prestationsförmåga
- *Viktnedgång och/eller minskad aptit.

Följden av överträning är väldigt ofta att man får muskel-bristningar, benhinneinflammation och stressfrakturer. Man kan även bli väldigt nedstämd i vissa fall, och om det vill sig riktigt illa kan man få depressioner,

Om man har känt sig förkyld under en längre tid, eller lite små hängig så kan överträning vara orsaken till att kroppens immunförsvar försvagats. Vilar man ett par dagar och tar det lite lugnare när man börjar träna igen, så brukar det försvinna.

Här kommer några tips på hur man kan undvika överträning.

Variera tempot på träningen. Två vilodagar i veckan kan vara ett bra riktmärke. Ät näringsrik mat året om, var noga med att äta tillräckligt mycket mat för att täcka kroppens energibehov.

Stretcha eller töj noga efter varje träningspass och värm upp ordentligt innan. Unna dig en massagebehandling då och då (gärna regelbundet).

Får du någon sorts skada/förslitning vila då eller använd dig av en anpassad rehab träning

