

# NÄSTA NIVÅ?!?!?!?!?!?!?!?!?!?! FRISK och HEL 😊



# Helheten - hemligheten bakom framgång



## 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 8-9 timmars BEHOV!**  
**Eventuellt mer!!!!**

# Sova bör man.....annars.....

- **Reparerar**
- **Superkompenserar**
- **Slutför inläring**
- **Förbättrar prestation**



# Chances of Catching a Cold When Exposed to the Virus (%)

17.2%



22.7%



30%



45.2%



SBBF

SVENSKA  
BASKETBOLL  
FÖRBUNDET  
SEDAN 1952

# OSTÖRD SÖMN 22-07!!!!!!!

---

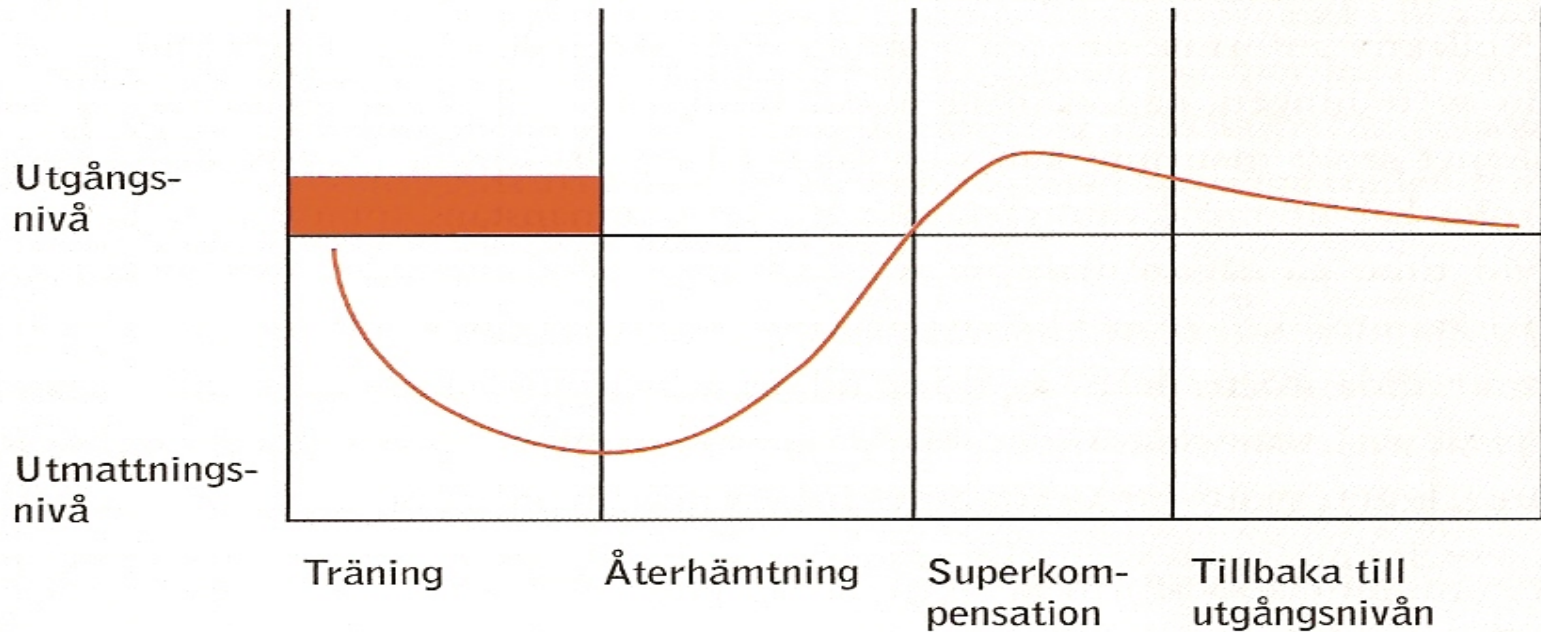




# Har du sovit ordentligt???



# 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
- Med och reglerar vätskebalans  
**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

**Mjök, 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,mjölk,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)



**Gott !!**

400 g pasta

100 g köttfärs

Rikligt med sallad

# 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 <b>RED</b> line, you are
5		<b>DEHYDRATED</b> and at risk for cramping and/or a heat illness!!
6		<b>YOU NEED TO DRINK MORE WATER!</b>
7		
8		

# Återhämningsmål



# Återhämtning

## Bra val och Dåligt val



[Review] The Protein Powder Buyer's Guide —



SBBF

SVENSKA  
BASKETBOLL  
FÖRBUNDET  
SEDAN 1952

# Om du tar någon medicin **KOLLA UPP!**

- [www.rf.se](http://www.rf.se)> rödgröna listan

och/eller

- [www.basket.se](http://www.basket.se)> tävling  
>antidoping

- Sök eventuell dispens

- **Idrottarens ansvar!!!!**





## 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

# Kost för basketspelare

---

- **Ät enligt tallriksmodellen**
- **Ät åtminstone 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**

# Spelklar

## Råd och vård för idrottsskador



### Goda råd och hjälp vid skada

Kontakta Spelklar så får du expertråd och hjälp att boka rådgivning eller anmäla skada.

020-44 11 11

*Talsvar för tidsbokning – öppet dygnet runt*

# TACK 😊

---

