

Återhämtning; mental och fysisk

anteckningar från temakväll i Skellefteå 2003.01.21.

med **Göran Kenttä**,
doktor i psykologi och ass. förbundskapten i svenska kanotlandslaget
och **Marie Broholmer**,
nutritionist och rådgivare åt SOK.

Mental återhämtning, Göran Kenttä:

Det är viktigt att trivas vid hård träning. Han visar på kedjan:

TANKE -> KÄNSLA -> BETEENDE

Träningen har intensifierats med tiden. Kenttä gav exemplet Mark Spitz, USA-simmare som tog 7(?) guld vid något OS på 1970-talet. Spitz simmade aldrig mer än 10 000 meter per dag. Nu finns det många 12-åringar som kör mer än så. För att orka så måste det vara kull! Hela tiden pågår jakten på den optimala träningen. Den går efter olika vägar:

- Ju mer desto bättre
- Periodisering av belastning och innehåll (tung styrka - lätt kondition och vice versa)
- Återhämtning och träning integreras (återhämta Dig snabbare än konkurrenten!)
- Psykosociala faktorer adderas (ex. Sara Fischer, som nu pluggar heltid).

Massmedia glorifierar skadade idrottare, ex Tony Rickardsson, som kör med gipsad tumme. Det verkar tufft och fränt, men är det bra? Och det är lätt att vi internaliserar detta; överför det på oss själva; att träna eller tävla halvskadad.

Kenttä säger att uppåt en tredjedel av idrottare inom tunga konditionsidrotter upplever mental stress på flera områden.

Han tar upp två begrepp:
STALENESS, möjligen översatt överträning, och
BURN OUT, utbränd, avtänd.

En jämförelse mellan dem kan vara:

STALENESS	BURN OUT
sämre resultat	d:o
trötthet (fys. soc. em.)	d:o
humörsvängningar	d:o
fortsatt vilja	cynicism; tar avstånd från det man gjort

Han menar att vi vet väldigt lite om återhämtning. Kenttäs råd: Lyssna på Din kropp! Han rekommenderar också den bästa (=enda) bok som skrivits på området:
Kenttä-Hassmén: *Träna smart.*

Hur återhämtar man sig?

- > Kost och vätska (och inte bara light-produkter!)
- > Sömn och vila (vi sover 2 tim/dygn mindre nu än för 30 år sen. Orsak: TV:n...?)
- > Avslappning mentalt
- > Stretching, nedvarvning, återhämtningspass (typ 30 min lugnt)

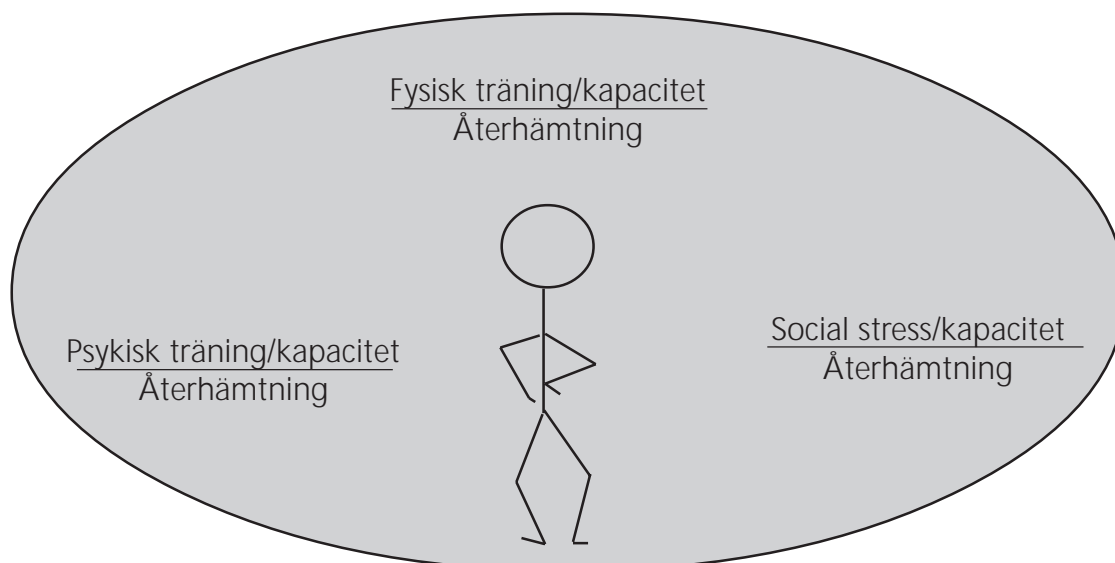


Bild: Faktorer som styr hur bra Du kan bli. Förmågan till återhämtning är viktig på alla plan.

Kenttä rekommenderar POMS-testet; det är på humöret som symptomen ofta syns först.

Tecken på överträning kan också vara att maxpulsen går ner. Ett annat tecken kan vara försämrat immunförsvar; man är mer sjuk, får allergier, munsår med mera.

För elitidrottare är träningen mer fingertoppskänsla än vetenskap. (LJ:s kommentar: Vad jag hört förut: det som skiljer en landslagsåkare och en Dählie/Elofsson är att de senare i tidig seniorålder exakt *vet* hur de ska träna, exempelvis Elofssons 5+2-schema).

Självkänsla

Vem är jag? Självkänslan är mycket viktig för framgång, enligt stegen:

Självkänsla -> Identitet -> Optimism

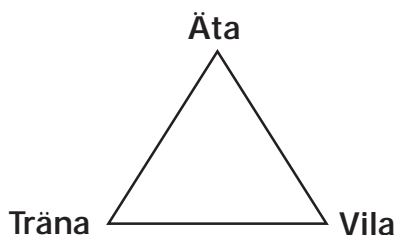
Det är viktigt att vara trygg med sig själv, oavsett ett dåligt resultat. En annan viktig del är graden av uni- eller multidimensionell identitet, dvs om idrott är allt eller en del av mitt liv. Det är också bra att vara optimist, att ha generellt positiva förväntningar om framtiden.

Man kan också ha olika idrottsliga fokus:

- fokus på resultat, ex: jag ska göra mitt max på OS 2006, VM 2008 eller DM 2009
- fokus på prestation
- fokus på hela individen i sitt sammanhang.

Fysisk återhämtning, Marie Broholmer:

Gör ätandet till en del av träningen! tycker Broholmer. Hon menar att våra resultat vilar på tre hörnstenar; alla lika viktiga:



Hon har alltså arbetat med flera av de svenska landslagen och mött många elitidrottare. Många gånger när hon berättat hur de bör äta för att prestera maximalt så har de varit lyhörda och ändrat sin kostföring;

– Jag gillar inte fisk, men säger du att det är bra för mig ska jag börja äta fisk...

En idrottare som hon mött som hon *inte* behövde ändra något för var brottaren Ara Abrahamian, han hade redan en perfekt kost, och den bestod av enbart vanlig mat!

Vad händer då om vi **äter för dåligt**? Ja, långvarig energibrist leder till minskning av

- muskelstyrka
- uthållighet
- max-hastighet
- koordination
- blodvolym

samt

- försämrat immunförsvar
- oförmåga att reglera kroppstemperatur.

Vad begränsar en idrottare, frågar sig Broholmer och ger svaren:

- energiförråden tar slut
- blodsockret blir för lågt
- vätskebrist
- mental trötthet.

Hur får då muskeln sitt bränsle? Jo, dels finns i muskeln lagrad energi (fett, kolhydrater, protein), men dels ock via blodbanan, när vi äter. En snabb återställare, som är balanserad för att snabbt kompensera brister i kroppen, är **sportdrycker** av olika slag, men nackdelen med dem är ju risken för kariesangrepp på tänderna. Att ha med vatten i en separat flaska och skölja munnen efter sportdrycken kan vara en lösning.

Kolhydratförråden i muskeln finns i tre former;

- > som muskelglykogen 300-500 gram (max 1000)
- > som leverglykogen 90 gram
- > som blodsocker 5 gram.

Det tar 48 timmar att bygga upp glykogenförrådet.

Tre saker sker i kroppen när vi får brist på bränsle; Först så minskar intensiteten i våra rörel-

ser, sedan börjar muskeln förbränna fett som bränsle, till sist får vi muskelnedbrytning.

Hur mycket kolhydrater behöver då vår kropp? Broholmer exemplifierar:

-> stillasittande syssla	5 g/kg kroppsvikt och dag
-> träning 1-2 h/dag	6-8 g/kg kroppsvikt och dag
-> träning 2-4 h/dag	10 g/kg kroppsvikt och dag.

Har man problem med att få i sig för *lite* mat så rekommenderar hon buffé; undersökningar har visat att om det finns många sorter så är vi så nyfikna att vi vill smaka av flera och därmed blir det sammanlagda matintaget större. (Jfr kwedokänslan vid julbord...).

Återhämtning i fysisk mening behövs av flera skäl. Broholmer pekar på fyra:

- tanka upp muskelbränsle
- rehydrering; fylla på vätska
- bygga upp immunsystemet
- muskelreparation och -uppbyggnad.

Vätska är viktigast av allt! Utan vätska dör vi efter några dygn; mat kan vi faktiskt vara utan i månader. Kroppen består ju av 50-60% vatten och vätska behövs för *alla* reaktioner i kroppen. Vätska hjälper till vid all transport av näringsämnen och behövs också för att upprätthålla temperaturlansen.

Recept på sportdryck

1 liter vatten
 1 dl (50g) Semper Energi (finns på Apoteket)
 2 msk (25g) Dextropur
 1-2 msk pressad citron (för smaken)
 1 krm salt

Ät smart – ät direkt!

Tränar vi dagligen, eller kanske två pass per dag, är det viktigt att återhämta sig så snabbt och bra som möjligt. Inte minst gäller det att *snabbt* komma igång med återhämtningen, dvs kaka! Broholmer menar att man direkt efter ett pass, eller högst 15 minuter efter, ska äta och dricka; kolhydrater 1-1,5 gram/kg kroppsvikt, ta gärna så kallade snabba livsmedel. Du bör även få i dig protein (15 gram) och dricka 150% av förlorad vätska.

Sedan ska Du äta ett mål lagad mat *inom en timme*, med kolhydrater 2 gram/kg kroppsvikt, protein sammanlagt 30 gram, vätska samt mycket vitaminer och mineraler. Frukt och grönsaker ska man äta fem gånger per dygn och fet fisk 2-3 gånger per vecka.

Tillägg #1.

Ur artikel på www.pompe.nu

De vanligast förekommande orsakerna till överträningssyndrom:

- * En dålig träningsplanering
- * Förnekande av kroppens signaler
- * Bristande förmåga eller slarvande med återhämtning
- * Dålig kommunikation med tränaren
- * Kraven från tränare, lagkamrater, föräldrar, sponsorer upplevs som för höga
- * En smal idrottsidentitet som står och faller med tävlingsresultat
- * Problem i vardagslivet, på jobbet, i skolan eller i familjen

Överträningssymptom:

Fysiska:

Ökad vilopuls
Minskad prestationsförmåga
Minskad aptit
Viktminskning
Långsammare återhämtning
Dålig sömn
Sämre immunförsvar
Snabba mjölksyreansamlingar
Orkeslöshet

Psykiska:

Ökad irritabilitet, lättretlighet
Minskad träningsvilja
Oro
Koncentrationssvårigheter
Apati
Lättare eller svårare depression
"Meningslöshet"
Ökad psykisk stress
Prestationsångest

Definitioner av överträning:

Lätt övertränad: "Överaktivitetstypen" Samlad trötthet efter flera träningspass på raken. Normalt och full återhämtning möjlig efter kortare vila - träningsreduktion.(mer än tre dygn).

Allvarligt övertränad: Ihållande eller kronisk trötthet. Full återhämtning är fortfarande möjlig men träningen måste avbrytas. Återhämtningen kan ta två veckor eller mer.

Utbränd: "Apatitypen" Kronisk trötthet, nedsatt funktionsförmåga, förlorad motivation. Full återhämtning är inte möjlig på kort eller relativt lång sikt. Återhämtningen kan ta många veckor, upp till flera månader eller år. (hemska tanke)

Att vara mer än allvarligt övertränad är inget kul alls. Särskilt om du är van vid att träna mycket och det tar en stor del av din tid. Att ens försöka träna är ingen idé, för du orkar ingenting av vad du tidigare gjort. Kroppen är helt orkeslös. Psykiskt sett mår du heller inget bra eftersom träningen var en stor del av livet och identiteten.

Hur man undviker överträning:

- * lyssna på kroppen
- * våga vila en dag extra om det inte känns riktigt bra på träningen
- * be om hjälp utifrån. Låt en personlig tränare att titta på ditt träningsprogram eller se över din teknik. Det lönar sig att göra rätt från början.
- * träna med variation. Monoton träning leder snabbare till överträning. Som athletic fitness-utövare har du alla möjligeter i världen att variera din träning. Ta vara på dem !

- * sov ordentligt
- * var noga med att du får i dig rätt och tillräckligt med näring. Obalans eller brist bland mineraler och vitaminer kan också vara en överträningsfaktor.
- * ät någonting kolhydratsrikt och proteiner direkt efter passet, det ökar återhämtningen
- * träna mental träning, lär dig slappna av.

Om du tror att du är övertränad

Acceptera att du är övertränad. Att vara övertränad är lite som att vara sjuk. Nu är det som det är och det är bara att göra det bästa av situationen. Kanske behöver du vila helt från träningen och ligga på sofflocket. Passa på att göra sådant du inte hade tid med förut på träningen. Eller så kan du ta promenader för att få lite blodgenomströmning, ev. lätta styrketräningsspass med många repetitioner någon gång i veckan.

Ju bättre du är på att vila, ju snabbare kan du träna på riktigt igen. Vila med effektivitet !

Om du börjar träna på samma program du gjorde innan du blev övertränad kommer du garanterat att hamna på sofflocket med en vilopuls på 90 slag/min igen.

Börja med en slags rehabiliteringsfas. Denna fasen har olika längd beroende på hur övertränad du varit/är och hur länge du vilat. Se dig själv som en nybörjare. Det är bara att börja från början, för att sakta men säkert öka träningsdosen. Att komma tillbaka kan ta allt från en till sex månader. Inget slott kan byggas på dåliga stenar och lös sandgrund, låt det ta den tid det tar – det lönar sig i slutändan!

Tillägg #2. (Utdelat av Marie Broholmer efter föredraget; delvis samma som i mina anteckningar).

ÅTERHÄMTNINGSMÅLET

SISU Västerbotten/Gainomax 21-22 januari 2003

Marie Broholmer

Vanliga näringsproblem bland idrottare

- Äter en ensidig kost
- Äter för litet kolhydrater
- Äter för lite energi
- Dricker för litet
- Många vitaminer och mineraler ligger för lågt
- Dålig återhämtning

Ät en varierad kost

- Prova nya livsmedel och nya recept
- Välj mat från alla livsmedelsgrupper och variera valet inom grupperna
- Kombinera många olika livsmedel i samma måltid
- Undvik att utesluta en hel livsmedelsgrupp
- Ät tillräckligt med antioxidanter för att minska fysiologisk stress;
 - frukt & grönsaker 5 portioner per dag
 - fet fisk 2-3 gånger i veckan

Tillgodose ditt energibehov

- Fördela maten jämnt över dagen
- Vid höga energibehov – öka antalet måltider i stället för storleken på måltiden
- Ät frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål

Tillgodose ett ökat kolhydratbehov

Kolhydratbehov:

Stillasittande	5 gram/kg kroppsvikt/dag
Träning 1-2 h/dag	6-8
Träning 2-4 h/dag	8-10

Tillgodose ditt kolhydratbehov

- Ät enligt tallriksmodellen vid lunch och middag (1/2 tallriken pasta/ris/potatis) och ät bröd och grönsaker till varje måltid
- Ät mellanmål bestående av kolhydratrika livsmedel
- Ät kolhydrater direkt efter träning

Tillgodose ditt vätskebehov

- Drink 1 glas/timme förutom vid träning/tävling
- Drink mycket före, under och efter träningspass (ca 2 dl varje kvart)
- Vänj dig vid att dricka under träningspass

Faktorer som förbättrar glykogeninlagring

- högt blodglukos
- höga insulinnivåer

Varför återhämtning?

- Tanka muskelbränslet
- Rehydrering
- Immunsystemet
- Muskelreparation och -uppbyggnad

Förbättrad återhämtning

- Ät ett mellanmål DIREKT efter träning/match (0-30 minuter)
 - Kolhydrater 1-1,5 gram/kg kroppsvikt
 - Ät snabba livsmedel
 - Protein 15 gram
 - Drick 150 % av förlorad vätska
- Ät ett lagat mål mat inom 1 timme
 - Kolhydrater 2 gram/kg kroppsvikt
 - Protein 30 gram
 - Vätska
 - Mycket vitaminer och mineraler

Exempel på lämpliga livsmedel direkt efter aktivitet

	Kolhydrater (g)	Protein (g)
1 fralla med ost och skinka	30	12
1 litet paket russin	29	1
2.5 dl fruktyoghurt	36	8
1 Yalla (3,5 dl drickyoghurt)	46	11
5 dl choklad- eller jordgubbsmjölk	43	18
5 dl nyponsoppa/blåbärssoppa	59	1
1 Gainomax (2,5 dl)	40	20
1 Proviva Active (3,5 dl)	46	7
5 dl sportdryck	30	0
Energikaka exv Power bar	40-45	3
Risifruitti	40	4
1 banan	23	1
1 äpple	13	0.4
1 apelsin	14	1
1 glas apelsinjuice	20	1.2
1 dl cornflakes	39	4
1 portion gröt	23	5
1 glas mjölk/fil/yoghurt	10	7

Slutsummering

- Ta alltid med dig återhämtningsmål till träningen
- Variera återhämtningsmålet så att du inte tröttnar
- Välj så lättsmälta saker som möjligt, gärna flytande form
- Ät alltid ett återhämtningsmål även om du inte är hungrig
- Kombiner alltid kolhydrat- och proteinrika livsmedel
- Var extra noggrann med återhämtningsmålet efter anaerob träning