



Ett hälsosamt och hållbart idrottande

Hur? Ett föräldraperspektiv

Några inledande tankar

Jag ställde mig frågan...

- Hur kan jag som förälder stötta och bidra till ett hälsosamt och hållbart idrottande, som både kan skapa förutsättningar för prestation och välmående?
- Hur hade jag velat att mina föräldrar betett sig, och vilka kunskaper hade jag önskat att de haft?

Dagens innehåll



- Psykologiska aspekter
 - Självkänsla/självförtroende
 - Kontrollokus
 - Motivationskvalitet
 - Värderingar
- Fysiologiska aspekter
 - Nutrition
 - Återhämtning



Psykologiska aspekter

Tankar, känslor och beteenden

Självkänsla

- Komplext begrepp inom psykologin → En grundläggande uppfattning om hur individen ***värderar och uppfattar sig själv***
- Identitet → smal eller bred?
- ***Intern*** och ***extern*** självkänsla
 - **Intern** (grundläggande självkänsla) - påverkas inte vad individen gör
 - **Extern** - prestationsbaserad självkänsla
- När barnet blir medvetet börjar de få sin självkänsla





Gör skillnad på idrottaren och personen

Källa: Hassmén & Kentää, 2021

Självkänslan kan vara intern- och/eller externbaserad.

Självförtroende eller självkänsla?

- Självkänsla → En mer grundläggande uppfattning om hur individen värderar och uppfattar sig själv
- Självförtroende → *Idrottarens tilltro till sina förmågor och dennes förväntningar om att nå sina mål baserat på dessa förmågor.*
- Självförtroende är en självuppfattning om en mer *begränsad färdighet eller förmåga.*



Kontrollokus

- Orsaker till händelser kan indelas i *interna* respektive *externa* orsaker
- ***Internt kontrollokus*** → förklarar orsaken till inre och mer kontrollerbara faktorer.
- ***Externt kontrollokus*** → förklarar orsaken till yttre och icke-kontrollerbara faktorer.



Motivation



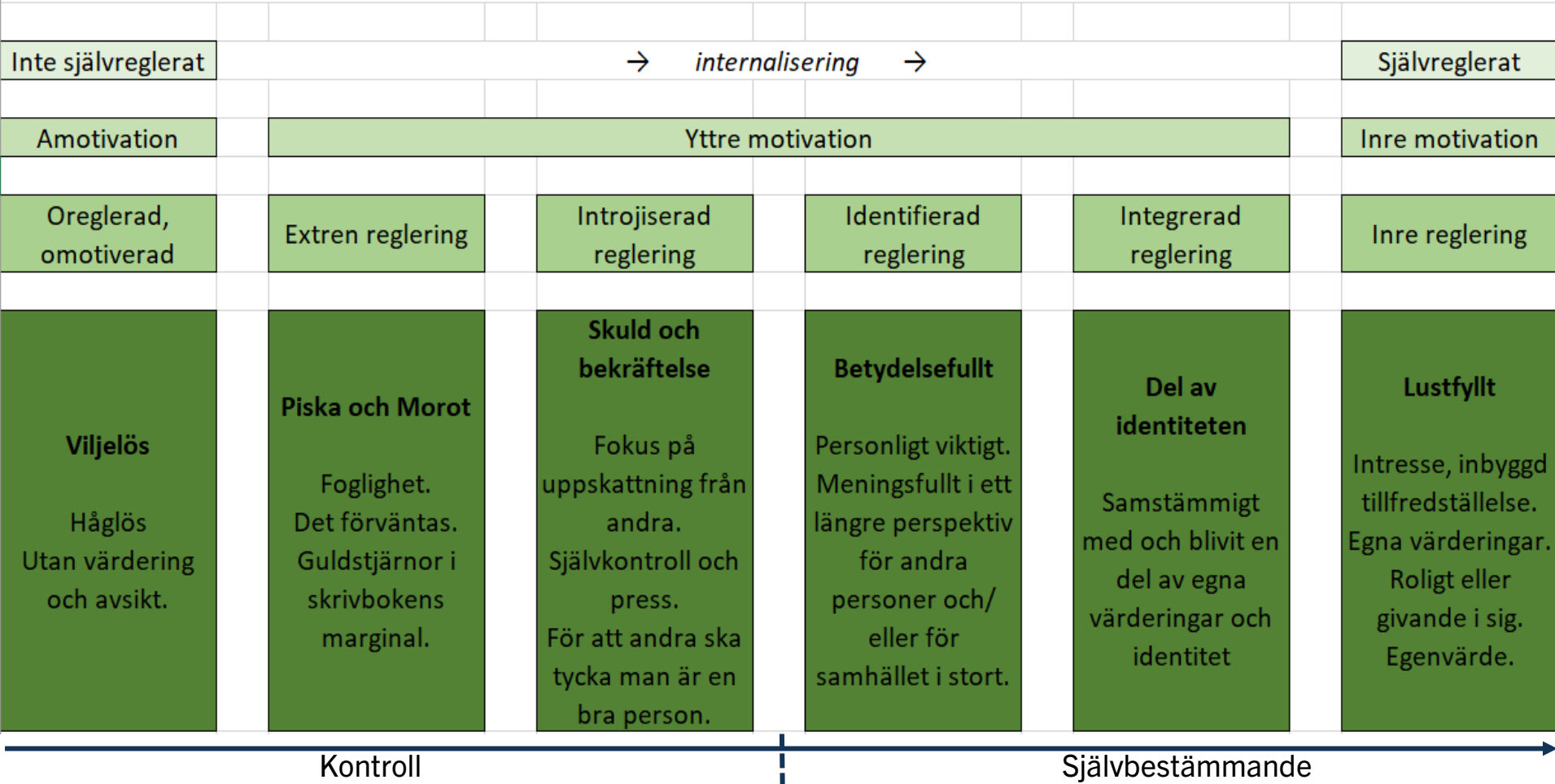
- Idrott kräver motivation
 - Vad driver oss? Vad är bensinen vi går på?
Vad motiverar oss?
- Man pratar ofta om *hur* motiverad en person är → intensiteten på motivationen
 - Hur mycket bensin finns kvar i tanken?
- Intensiteten i motivationen ger oss egentligen inte så mycket användbar information
- Motivationens ***kvalitet*** - bensinliknelsen

SDT – Self determination theory

- Antagande: människor har en medfödd tendens att vilja styra sina egna liv...
- Människor drivs av tre grundläggande psykologiska behov
 - Behovet av *kompetens*
 - Behovet av relationer med andra – *tillhörighet*
 - Behovet av självbestämmande – *autonomi*
- Kontroll och självbestämmande/autonomi
- Tillgodose de psykologiska behoven → en starkare *inre* motivation
- Motivationens kvaliteten i fokus (inre – yttre motivation)



Self-determination Theory (SDT)



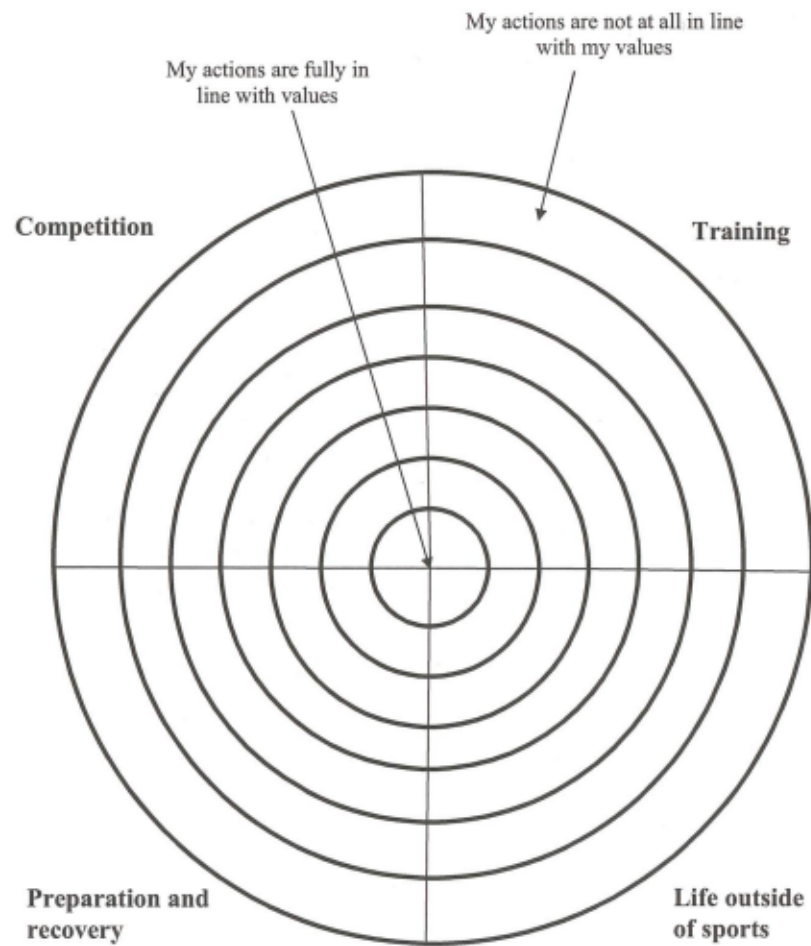
Praktiska beteenden (autonomistödjande)

- Lyssna aktivt och bekräfta känslor
 - Om barnet är besviken efter en träning/match, visa förståelse innan du kommer med råd.
- Var nyfiken!
 - Ställ öppna frågor som "Berätta om träningen!" "Vad gjorde ni idag på träningen?" "Hur va matchen idag?" Ställ följdfrågor!
- Ge meningsfulla förklaringar
 - "Jag förstår att du inte vill, men..."
- Stötta ansträngning, inte resultat
 - Lyft fram insats, lärande, utveckling, mindset snarare än att fokusera på vinster, placeringar eller jämförelser.
- Undvik kontrollerande språk
 - Formuleringar som "Du måste" eller "Om du inte gör det här så..." kan hämma motivation. Använd hellre "Det kan vara bra om..." eller "Du kan prova att..."
- Framhäva autonomi — **vårda de inre motivationsfaktorerna**

Värderingar

- Målsättningar
- Acceptance and Commitment Therapy (**ACT**)
- **Värderingar** → *vad är viktigt för mig? Hur vill jag agera/vara?*
- Riktat vårt **beteende** åt önskvärt håll vid olika situationer, även när det stormar (inte ett mål)
- Målen är platser du kan nå, men **värderingarna** talar om *vilken väg du vill gå på vägen dit.*







Fysiologiska aspekter

Ta hand om "kroppen"...

Nutrition/kost

- Några punkter...
- Mat för motionären **vs** mat för idrottande ungdomar
- Fotboll – fysiologiska krav?
- Kolhydrater...
- Vilka kolhydrater?
- Energi vs Näring



Nutrition/kost

Att äta näringsrikt

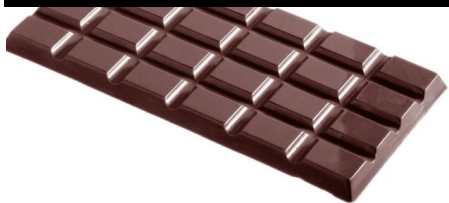
- Energi och näring– byggstenar/bensin och byggarbetare/mechaniker
- Grönsaker/frukt/fullkorn/fet fisk/nötter/frön
- Energifördelning – tallriksmodellen
- Energiöverskott!
- Men... syfte? Varför äter jag → Mätt?
Presterar? Återhämta? Frisk? Glädje? →
Behöver jag äta näringsrikt jämnt?
- Svaret är kort och gott nej...



**Enskilda livsmedel eller måltider
avgör inte om man äter "bra"**



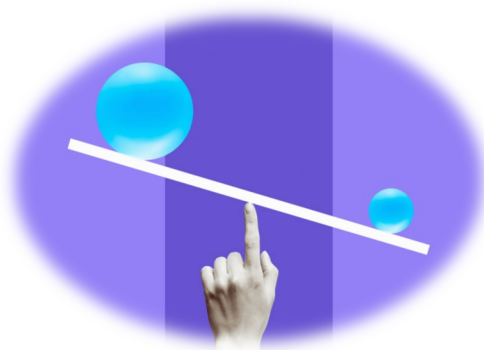
Den totala kosthållningen gör...



~~Skräpmat~~

~~Naturlig mat~~

Mindre
närlingsrik



Närlingsrik

*Alla måltider behöver inte vara näringsrika,
och alla livsmedel i en måltid behöver inte
vara näringsrika....*

Praktiska tips...

- Skapa förutsättningar hemma
 - Vad finns att äta? Lagad mat, bra och enkla alternativ, lätt och näringsrikt
- Variera mellan kolhydrater (pasta/ris/potatis, olika sädesslag – råg, havre, vete, korn), mellan frukter/grönsaker, fisk/fågel
- Hitta en balans
 - Möt "halvvägs" – exempel frukost
- Prioritera kolhydrater
 - Bröd är en bra energikälla – fundera på vilket bröd när?
- Energifördelning (kolhydrater, protein, fett) – frukost
- Ibland handlar det bara om energi... Syfte?

Återhämtning

1. Sömn

- Den mest avgörande komponenten för återhämtning, fysiskt och mentalt
- Förbättrar prestationsförmåga, immunförsvar och minskar skaderisk
- Sträva efter **minst 8 timmar**, regelbundna sovtider och en bra kvällsrutin



2. Näring/kost

- Grundläggande för att återställa energinivåer och bygga upp/reparera musklerna efter träning
- Kolhydrater behövs för att fylla på glykogenlagren
- Protein stöder muskelreparation
- Vätska

3. Psykologisk återhämtning

- Social återhämtning – umgås med vänner och familj
- **Gör annat som gör dig glad!**



Referenser



- Fullagar, H. H. K., et al. (2015). *Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise*. Sports Medicine, 45(2), 161–186.
- Hassmén, P. & Kenttä, G. (2021). *Praktisk idrottspsykologi: för en hållbar hälsa och prestation*. (Andra upplagan). Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Henriksen, Kristoffer, Hansen, Jakob & Larsen, Carsten Hvid (red.), *Mindfulness and acceptance in sport: how to help athletes perform and thrive under pressure*, Routledge, New York, 2020
- Lindwall, M., Stenling, A. & Weman, K. (red.) (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.
- Jeukendrup, A.E. & Gleeson, M. (2014). *Idrottsnutrition för bättre prestation*. (2. uppl.) Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Kellmann, M. (2010). *Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20(S2), 95–102.
- Williams, M.H., Anderson, D.E. & Rawson, E.S. (2012). *Nutrition for health, fitness, & sport*. (10. ed., International student ed.) New York: McGraw-Hill.

Nyfiken på mer?

- Läs någon av våra distanskurser
 - 7.5 hp, halvfart, 10 veckor, inga sammankomster

