



Huvudsponsor



VEM ÄR JAG?

- Arbetar sedan 2020 på Svenska Skidförbundet.
- Längdkonsulent för Norrbotten & Västerbotten.
- Tidigare tränare på alla nivåer
- Bor i Matfors med 2 barn och fru.
- Drivkrafter:
 - Gemenskap, rörelseglädje och individanpassning



SNOWBOARD & FREESKI

Huvudfokus att stötta föreningar

- Övergripande utbildningsfrågor; Ledar-/tränarutbildning, snowparkutb etc.
- Utveckling i den enskilda föreningen; t. ex. fortbildning träningsupplägg, parkutveckling (planering, ritning, bidragsansökningar)
- Samarbete mellan SSF, RF-SISU och kommun, synergier med andra föreningar och sektioner

Utveckla förutsättningar för sporten regionalt

- Uppstart av nya sektioner i befintliga föreningar / nya föreningar
- Utvecklingsmiljöer som snowpark i hemmabacken (hjälpa till i dialog med anläggning och kommun)
- Året runt-förutsättningar som airbag- och dryslope-projekt

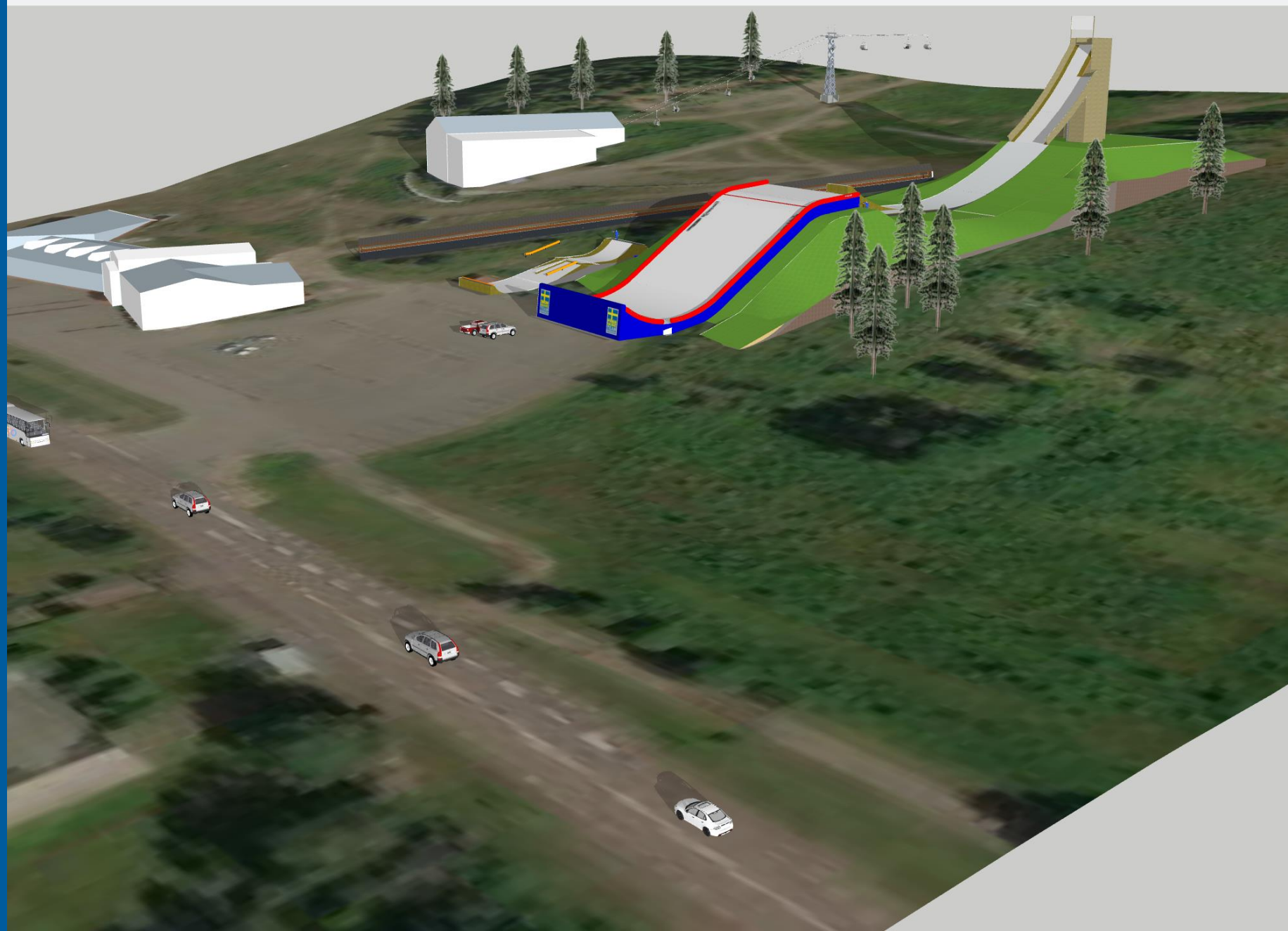


Joakim Hammar
- Föreningsutvecklare
jocke.hammar@skidor.com
076-882 78 14



Nationalarena Kläppen

- Träningsarena för alla:
föreningar, skolor, landslag
- Mall att kopiera för
small/medium-projekt i sin
kommun





UTBILDNINGSPLATTFORMEN

- <https://utbildning.skidor.com>
- Om plattformen och hur du kommer igång:
 - <https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/idrottens-utbildningsplattform>



VÄLKOMMEN TILL IDROTTENS
UTBILDNINGSPLATTFORM FÖR
SVENSKA SKIDFÖRBUNDET

Personnummer

197801

Lösenord

.....

Glömt lösenord/Ny användare?

Vid problem kontakta utbildning@skidor.com.

Om du loggar in sparar vi en cookie för att komma ihåg och hantera din inloggning.

Logga in

SÖK IDROTTSMEDEL INNAN 31 OKTOBER

- Utbildning
- Låneutrustning, lekutrustning
- Satsning på Unga ledare (15 – 25 år)
- Idrottsmedel för egna initiativ





VARFÖR?

- Ökad kunskap och förståelse mot hållbara idrottare – Energitillräcklighet!
- För att prestera bra måste du må bra!



Träning



Mat



Sömn



Återhämtning



Figur 6



KROPPEN VILL HA, OCH BEHÖVER **BALANS..!!**



NÄRINGSÄMNINGEN?



Kolhydrater



Fett



Protein



Vitaminer & Mineraler



Vätska

KAN DET JAG ÄTER PÅVERKA PRESTATIONEN?

Protein:

- Tillväxt muskler
- Återhämtning

Fett:

- Smak!
- Lågintensiv energi
- Hjärnans funktion
- Vitamin-upptag
- Stötdämpande effekt



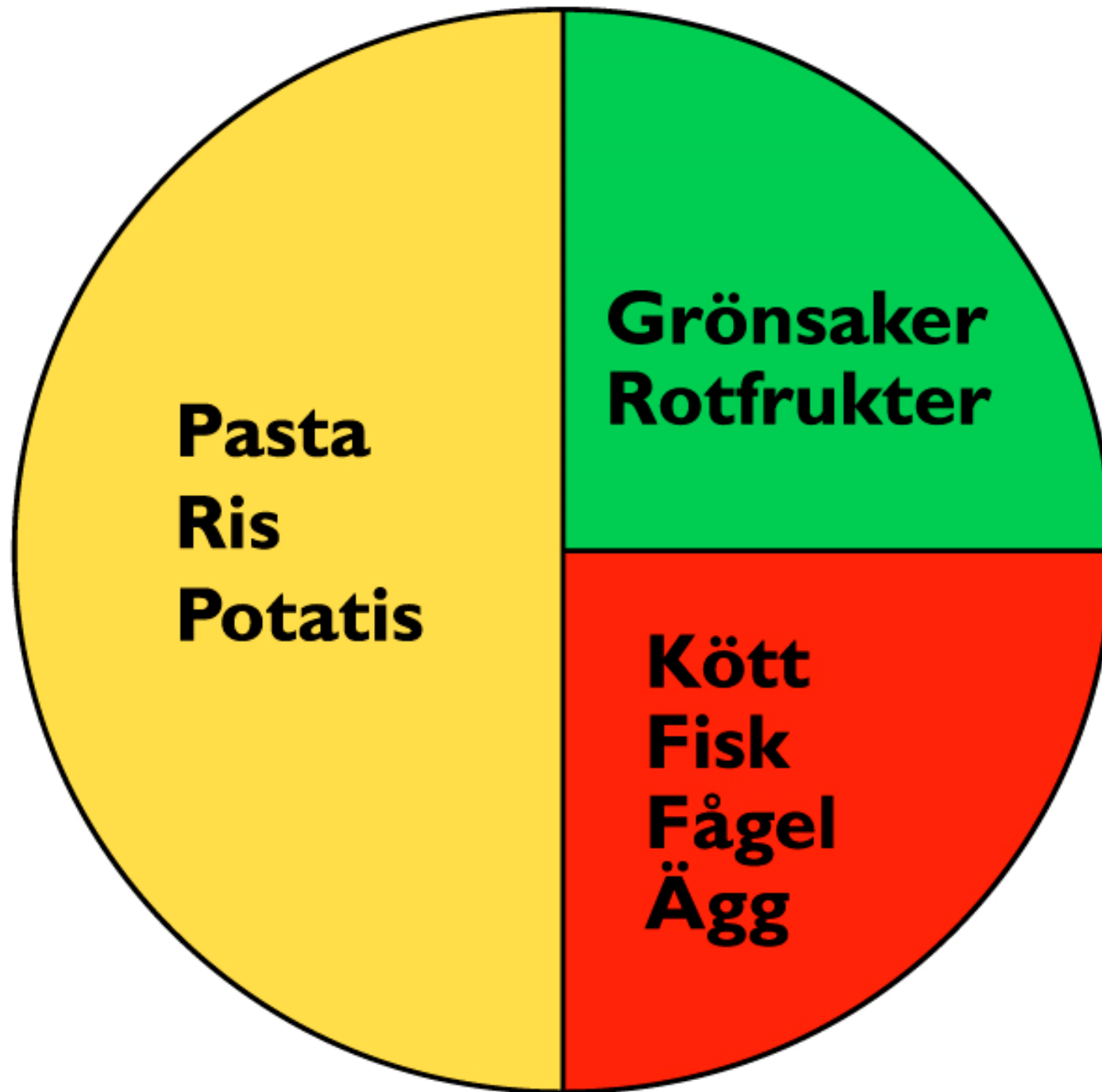
Vitaminer/mineraler: (finns i maten)

- Hjälper till att använda energi

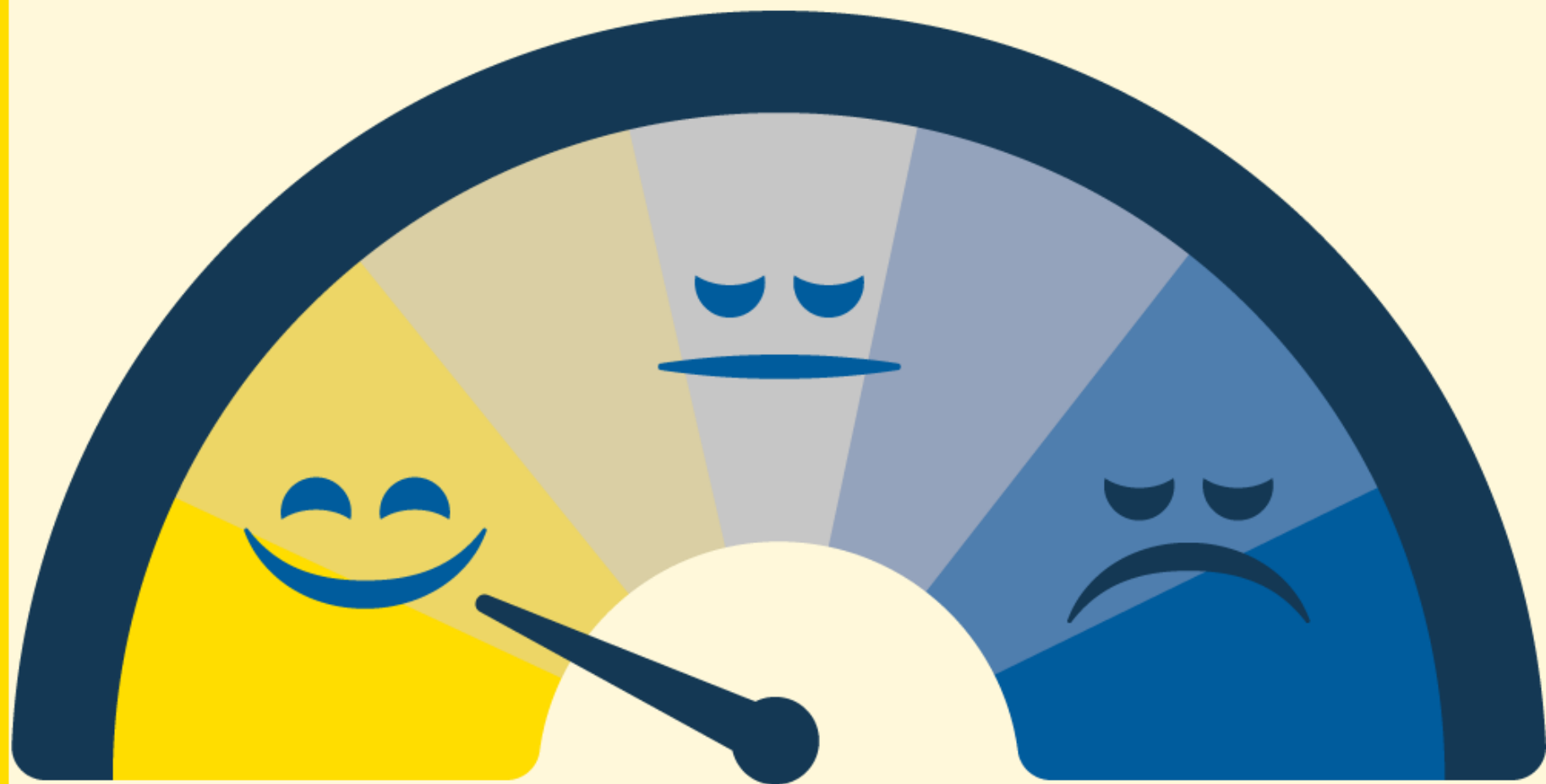
Kolhydrater:

- Snabbhet
- Återhämtning
- Immunförsvaret

Tallriksmodellen



**Olika
anledningar
till
energibrist...**



TECKEN PÅ BALANS:

- Mår bra.
- Orkar träning, skola, jobb och vardag.
- Sover bra.
- Genomför ofta bra/okej pass.
- Utvecklas i din träning.
- Positiv självkänsla.
- Bra energi.
- God förmåga att hantera livets mot- och medgångar.
- Goda relationer.
- Har roligt, både på träningen och i vardagen.
- Kan njuta av mat.
- Har regelbunden menstruation.



TECKEN PÅ ENERGIBRIST

- Ovanligt trött.
- Svårt att sova eller sover mer än vanligt.
- Fler sjukdagar, svårt att bli frisk exempelvis från förkylning. Tips: notera sjukdagar i träningsdagboken.
- Skador och/eller fler "känningar".
- Orkar bara träning, inte vardagen.
- Förändrad aptit.
- Svårigheter att få i sig tillräckligt med mat i relation till träningsmängd.
- Oregelbunden/utebliven mens.
- Fryser, svårt att hålla värmen.
- Utebliven träningsrespons t.ex. Inget "tryck", Seg känsla i kroppen.
- Sämre motivation.
- Inget känns kul.
- Koncentrationssvårigheter.
- Humörsvängningar.



TECKEN PÅ ÄTSTÖRNING

- Många tankar kring mat; när, var, hur och vad som ska ätas.
- Minskade portioner, överhoppade måltider, uteslutning av vissa livsmedel.
- Ökad fixering vid vikt och att reglera vikt.
- Siffrorna på vågen har stor betydelse för måendet.
- Missnöje med kropp och figur.
- Egenskapade villkor för matintag. “Om jag inte har förbränt X, kan jag inte äta Y”.
- Vill helst inte äta med andra.
- Ökad nedstämdhet, trötthet, koncentrationsbrist och huvudvärk.
- Tränar för att bränna kalorier snarare än för att utvecklas och må bra.



VIKTUPPGÅNG – JA, UTVECKLING!

- Naturlig och nödvändig del under puberteten – tillväxtspurt
- Hormonförändringar
 - Östrogen
 - Testosteron
- Individuell utveckling!
- **Nödvändigt i processen att bli vuxen, utvecklas som idrottare och ha god hälsa**



FÖR VISSA INDIVIDER ÄR DET ALDRIG EN BRA IDÉ ATT GÅ NED I VIKT. DETTA GÄLLER FÖR DIG SOM...

- fortfarande växer
- fortfarande tar steg i utvecklingstrappan
- har/har haft en ätstörning eller problematiskt förhållande till mat
- misstänker att du har eller har haft en energibrist
- ofta blir sjuk och upplever att du har ett "dåligt" immunförsvar
- inte har tillgång till experthjälp



VUXNAS BETYDELSE

- Kommunikation:
 - Goda och sunda förebilder!
 - Villkora mat?
 - Värdera andras eller sin egen kropp?
 - Uppmärksamma
 - Om någon har energibrist eller en ätstörning?
 - Gruppklimat och aktiviteter?



TRÄNING ÄR KATABOL OCH VILA ÄR ANABOL. FÖR ATT KROPPEN SKA KUNNA BYGGA UPP SIG OCH TILLGODOGÖRA SIG TRÄNING BEHÖVER DEN BÅDE FÅ TILLRÄCKLIGT MED ENERGI OCH FÅ EN BRA FÖRDELNING AV KOLHYDRATER, FETT OCH PROTEIN I KOMBINATION MED RÄTT TRÄNING OCH TILLRÄCKLIG ÅTERHÄMTNING.



OBS! Hamna inte i "nyttighetsfällan"!

DEN HÅLLBARA IDROTTAREN

- <https://www.skidor.com/for-foreningar/utbildning/den-hallbara-idrottaren>



DEN HÅLLBARA IDROTTAREN

- Finns som utbildning i IUP
 - Låt aktiva, föräldrar och ledare genomföra utbildningen
 - I IUP finner ni också en handledning för hur ni kan diskutera vidare kring ”Den hållbara idrottaren” i föreningen – t.ex. workshop



FRÅGOR ELLER FUNDERINGAR?

Anders.strid@skidor.com

070-271 44 39





HEJA ER!

