

IÐKENDA OG FORELDRAFRÓÐLEIKUR

10 góð ráð fyrir foreldra barna sem stunda íþróttir.

1. Komdu á æfingu eða keppni þegar þú getur. Barninu finnst það gaman.
2. Ekki hvetja bara þitt barn í leik eða keppni. Hvettu liðið.
3. Sýndu jákvæðni í meðlæti jafnt sem mótlæti – ekki gagnrýna, láttu þjálfarann um tilsögn.
4. Berðu virðingu fyrir þjálfaranum, ekki gagnrýna hann á meðan leik eða keppni stendur.
5. Dómarinn er til að leiðbeina og kenna jafnt sem dæma. Ekki gagnrýna hann.
6. Hvettu barnið þitt til að taka þátt í æfingu og keppni. Ekki beita þrýstingi.
7. Spurðu að keppni lokinni hvort það hafi verið gaman. Ekki hvernig fór.
8. Hafðu barnið þitt rétt og skynsamlega búið. Engan óþarfa íburð.
9. Berðu virðingu fyrir starfi félagsins. Vertu styðjandi sem foreldri.
10. Mundu að það er barnið þitt sem er að taka þátt ekki þú.

Góð ráð:

Ef við hlífum börnunum okkar við öllu mótlæti á meðan þau eru ung þá rænum við þau tækifærum til að ná andlegum þroska til að takast á við erfiðleika lífsins og þau vonbrigði sem af þeim hljóttast síðar á lífsleiðinni!

Það góða við mistökin er að þau hjálpa þér að sýna öðrum þolinmæði!

Hvernig getur þú sett svona mikið út á aðra fyrir galla þeirra þegar þú hefur svo marga sjálfur?

Helsta hindrun í að fólk nái árangri er vantrú á eigin getu!

Helsti búnaður sem leikmenn þurfa að hafa meðferðis í íþróttatöskunni í leiki:

Íþróttataska, takkaskór, legghlífar, ÍR-stuttbuxur, ÍR-sokkar, undirbuxur (leggings), bolur, hanskar, húfa/ennisband, utanyfirgalli, íþróttáulpa /jakki. Vaselín til að bera á skó og vegna núningssára, (blátt) sokkateip ef sokkar eru stórir og eða legghlífar of lausar.

Leikmenn í eldriflokkum þurfa oft að hafa auka bol, sokka og hanska/húfu þeir lenda í slæmu veðri.

Leikmenn geta þá skipt um undirfatnað, þar sem þeim gefst smá tími í hálfleik til að skipta um fatnað.

Sumir iðkendur eru í öðrum íþróttum samhliða knattspyrnunni og því er mikilvægt fyrir viðkomandi að tilkynna það til þjálfaraflokksins og komast að samkomulagi um hvaða æfingar er best að mæta á. Þjálfari getur þá minnkað álagið á viðkomandi einstakling án þess að hann hætti að mæta á æfingar, einungis vegna þess að hann er að æfa tvöfalt. Það er mikilvægt fyrir ykkur foreldra að fylgjast með offþjálfunar áhrifum og tilkynna þjálfurum ef þið verðið vör við eitthvað af neðangreindu. Þá sérstaklega hjá drengjum og stúlkum á unglingsaldri. Hér fyrir neðan eru góðir punktar fyrir ykkur að fylgjast með þegar barnið ykkar er undir miklu æfingaálagi.

Nokkur einkenni ofþjálfunnar.

Munið að mismunandi margir af eftirfarandi þáttum geta komið fram:

- Aukinn hvíldarpúls (snemma að morgni).
- Púlsinn og blóðþrýstingurinn lengur að lækka eftir álag.
- Hættara á að sortna fyrir augunum þegar staðið er upp.
- Fækkun rauðra blóðkorna.
- Minnkað þrek.
- Blæðingar truflast/hætta hjá konum.
- Hámarks súrefnis flutningsgeta (VO2 max) minnkar.
- Minnkandi líkamsþyngd.
- Aukinn tíðni sýkinga (veirur, bakteríur).
- Sár gróa ver.
- Kynkuldi.
- Svefntruflanir.
- Lyktarleysi.
- Þunglyndi.
- Áhugaleysi, vantar drifkraft.
- Aukin vatnsdrykkja á nóttunni.
- Verkir í vöðvum og liðum.

Fjöldi tíma á viku=> Álag kemur í ljós.

Hér fyrir neðan er smá fróðleikur um næringu og mikilvægi þess fyrir foreldra og iðkendur til þess að standast líkamlegar og tæknilegarkröfur knattspyrnuleiksins. Margt á einungis við eldri iðkendur og því er mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir mismunandi kröfum í hverjum flokki fyrir sig. Ef foreldrar eru í einhverjum vafa um þessa þætti. Leitið þá til læknis og til menntaða næringafræðinga.

Næringarþjálfun fyrir knattspyrnumenn.

Næring og þjálfun eru óskiljanlegir þættir í íþróttum og er knattspyrna þar er engin undantekning. Rétt næring getur bætt árangur í íþróttum. Röng næring getur komið í veg fyrir að getan nýtist til fulls. Til að ná árangri í knattspyrnu vera allir þættir sem hafa áhrif á getu að vera í lagi og næringin einnig. Sé fæðan ekki næringarrík ber þjálfunin ekki árangur sem skyldi. Hægt er að tapa leik með rangri næringu, fastri og/eða fljótandi. Það er aldrei of seint að breyta um matarræði. Eftirfarandi innlegg á að vera leikmönnum ábending og vegvísir að réttum mat og drykk.

Vandamál og kröfur.

Þegar um rétta næringu er að ræða, eru knattspyrnumenn sjálfum sér verstir vegna þess að þeir hafa rangar matarvenjur. Íþróttameiðsli eru oft svonefnd meltingarmeisli. Eftirfarandi tafla sýnir hversu mikilvæg næring og aflkastageta vinna saman hjá knattspyrnumönnum.

Tafla 1:

<u>Einkenni.</u>	<u>Hugsanleg orsök.</u>
Einbeitingarleysi.	Skortur á járni, magnísíum og B.vítamíni.
Almenn þreyta.	Skortur á járni og B og C vítamíni.
Kraftleysi.	Skortur á járni, magnesíum, B-vít, og próteini . (eggjahvítu).
Sinadráttur/Krampi.	Skortur á járni, kalsíum, kalíum og natríum.
Hungurtilfinning, Minnisleysi, Tittlingadráp.	Skortur á kolvetnum.
Sjóntruflannir.	Skortur á A-vítamíni.
Öndunarerfileikar, mæði.	Skortur á Járn og B2 (botamíni).
Harðsperrur.	Skortur á járni, magnesíum og kalsíum.

Hugsanleg skortseinkenni á einhverjum ákveðnum næringarefnum , vítamínum (fjörefnum) og steinefnum verða að greinast rétt og fá rétta meðferð.

Einstaklingsbundin næringaráætlun.

Engir tveir menn eru eins. Þetta gildir ekki síst fyrir næringarþörf knattspyrnumanna. Þjálfarar sem ráðleggja öllum leikmönnum sínum samskonar fæði, eru ekki að gera rétt. Hin raunverulega næringarþörf , og þar með orkuþörf, verður að vera sniðin að persónuleika og líkamsbyggingu hvers og eins.

Hvernig reikna ég út persónubundna orkuþörf mína?

Dagleg orkuþörf er í fyrsta lagi háð líkamstærð og í öðrulagi þjálfunarálagi. Mismunandi álagi í þjálfun má raða eftir ákveðnum viðmiðunartölum.

Tafla 2:

<u>Viðmiðunartölur</u>	<u>Þjálfunarálag</u>
20	2 – 4 æfingar á viku.
22	1 – 2 klst. á dag.
24	3 – 4 klst. á dag.
28	5 – 6 klst. á dag.

Þegar þessi persónulega viðmiðunartala er margfölduð með líkamshæð kemur sá hitaeningarfjöldi út sem hann þarf.

Dæmi:

Líkamshæð = 180 sm

Viðmiðunartala = 24 (dagleg þjálfun).

Orkuþörf = $180 \times 24 = 4320$ kkal (18058 kj).

Borðið minna en oft.

Mikilvægasta forsendan fyrir fullnýtingu eigin aflkastagetu er að skipta daglegri orkuneyslu á margar litlar máltíðir en ekki fáar stórar. Sá sem neytir aðeins hinna hefðbundnu megin matmálmstíma, þ.e. morgun-, hádegis- og kvöldverð, á á hættu að draga stórlega úr aflkastagetu sinni eða meira að segja skaða hana mjög. Hinir afgerandi þættir við að skipta neyslunni á mörg skipti eru eftirfarandi fyrir knattspyrnumenn: Regluleg neysla margra lítilla máltíða nýtir betur aflkastagetu einstaklingsins og kemur í veg fyrir að hún falli eða eigi sér alls ekki stað. Margar litlar máltíðir með ákveðnu millibili minnka álag á efnaskiptunum. Of stórar máltíðir valda sleni og þreytu. Jafn slæmt er að stunda íþróttir með tóman maga og fullan. Það hefur mikla þýðingu fyrir knattspyrnumenn að samræma matmálmstíma og æfingátíma og finna heppilegt hlutfall þar á milli. Skipting matmálmstímanna sem hlutfall af daglegri orkuneyslu ætti samkvæmt kjöraðstæðum að líta svo út (tafla 3). Hver máltíð verður fyrst og fremst að innihalda þau næringarefni sem nauðsynleg eru fyrir álag, bæði f/eftir máltíðina.

Tafla 3: Kjörskipting matmálmstíma sem hlutfall af daglegri orkuþörf.

Máltíð	Hlutfall af daglegri orkuþörf.
Morgunverður.	20%
1.Millimáltíð.	10%
2.Millimáltíð.	5%
Hádegismatur.	20%
3.Millimáltíð.	10%
4.Millimáltíð.	5%
Kvöldverður.	20%
Kvöld“kaffi“.	10%

Fullir kolvetnageymar-Niðurstöður rannsókna.

Hagstæður bruni er einmikilvægasta forsenda langvarandi vöðvastarfi íþróttamannsins. Skal hér nefnd ein rannsókn því til stuðnings: Með hjálp mynduþökutækis var hlaupaafkastageta knattspyrnumanna í leik rannsökuð með eftirfarandi spurningar í huga:

Hversu langt fram og hversu langt aftur hlaupa einstakir leikmenn?

Hversu mikið hlaupa þeir í allt?

Um hverskonar hreyfingar er að ræða (ganga, hlaup, sprettir)?

Í hópi A voru leikmenn sem höfðu neytt nægra kolvetna með kvöldverðinum að lokinni æfingu sem var daginn fyrir leik.

Í hópi B voru leikmenn sem höfðu neytt lítilla kolvetna. Niðurstöðurnar voru þær að ekki var milill munur á árangri í fyrri hálfleik en í þeim seinni dróg mikið úr hlaupagetu leikmanna í hópi B.

Þetta sýnir:

Kolvetnarið næring fyllir kolvetnageymana og það er ein af megin forsendum fyrir hámarks árangri og orkunýtingu. Þetta á við bæði æfingar og keppni. Afgerandi hversu hratt og í hve miklu magni líkami okkar getur neytt, brotið niður og nýtt.

Eftirfarandi sýnir hversu fljótt kolvetni úr fæðunni fara út í blóðið:

- Þrúgusukur: Þeytist út í blóðið á 10 – 20 mín.
- Sætir drykkir og sætindi/sælgæti= streyma út í blóðið á 15 – 40 mín.
- Mjölmat: Flæðir út í blóðið á 60 – 120 mín.
- Kornmat/fjölkkorn: Síast út í blóðið á 60 – 240 mín.

Knattspyrnumaður, sem neytir kolvetna sem komast fljótt út í blóðið, gerir reginskyssu.

Kolvetni, sem eru lengi að fara út í blóðið, er besta undirstaðan fyrir langvarandi bruna.

Kolvetni, sem fara of hratt út í blóðið, valda reyndar „beinni innspýtingu“ og þar með orku innan skamms tíma en þá er líka sagan öll.

Endurtekin kolvetnaneysla með nokkura mínútna millibili hækkar heldur ekki blóðsykurinn, þvert á móti. Reyndar veldur það því að árangur eykst tímabundið en það dregur skjótt úr því. Knattspyrnumenn þurfa að gæta þess að kolvetni séu ekki minna en 60% af því orkuinnihaldi fæðunnar (fita 25%, prótein 15%).

Reglan er að á hvert kg. Líkamsþyngdar þurfi u.þ.b. 7.gr. af kolvetnum á dag.

- Kolvetnaneysla er nægileg þegar líkamsþyngd og aflkasta geta haldast stöðug/góð.
- Kolvetnaneysla er ekki nægileg þegar líkamsþyngd og aflkastageta minnka.
- Kolvetnaneysla er of mikil þegar líkamsþyngd eykst við jafnt álag.

Vítamín.

Mikilvægasta forsenda fyrir kjörnæringu knattspyrnumanns er fullnægjandi vítamíneysla vegna þess að vítamín eru stjórnendur allra efnaskipta í líkamanum. Ef efnaskipti eru borin saman við vél í bíl, eru vítamínin kerti líkamans vegna þess að þau stjórna efnaskiptunum og auka aflkastagetu í íþróttum á allan hátt. Þörf knattspyrnumanns fyrir vítamín er háð ýmsum atriðum: hæð, þyngd, aldri, líkamlegu ástandi, aðstæðum við vinnu, loftslagi, (nýju) umhverfi, tímamismun, sem og neyslu nautnalyfja og annara lyfja.

Vítamínþörf eykst vegna:

Aukinna efnaskiptagilda, efnaskiptaferli kolvetna, fitu og próteina er hraðara hjá knattspyrnumönnum.

Aukins líkamshita í kjölfar þjálfunar.

Mikil vatnstaps (með svita) við æfingar og keppni.

Breytingar á loftslagi og rangrar fæðu.

Athugið:

Hjá knattspyrnumönnum eykst vítamínþörfin hraðar en næringarþörfin. Þeir þurfa u.þ.b. 3 - 4 sinnum meira af vítamínum en venjulegur vinnandi maður.

Dæmi um hagstæðar matarvörur með háu vítamíngildi.

Tafla 4. Dæmi.

Jákvætt = Hátt vítamíngildi.	Neikvætt = Lágt vítamíngildi.
Fjölkornabrauð	Hvít brauð, rúnstykki.
Hrísgrjón (Náttúruleg)	Hvít hrísgrjón.
	Niðursuðuvörur.
Nýjir ávextir, nýtt græn meti.	Niðursoðið grænmeti.

Fólk ætti að hafa vítamíngildi fæðunnar í huga þegar það kaupir inn. Það segir til um hlutfallið milli vítamínsinnihalds og orkuinnihalds. Annar möguleiki á að fullnægja vítamínþörfinni er skynsamleg inntaka vítamíntafna.

Nú er boðið upp á mikið úrval vítamína. Á þeim er munur hvað varðar samsetningu og hlutföll.

Mælt er með frekar lítilli neyslu taflanna. Hún ætti að fara fram í litlum skömmtum allan daginn vegna þess að þá nýtiast þau betur.

Fullnægjandi steinefnaneysla

Hlutverk steinefna í líkamanum er þekkt. Undirflokkur steinefna er snefilefni. Steinefni (ekki snefilefni) koma yfirleitt fyrir í líkamanum sem lítil rafhlaðin fyrirbæri og eru þess vegna einnig nefnd elektrólýtur. Skipting í stein- og snefilefni fer eftir magni efnanna í líkamanum.

Lítum nú nánar á þýðingu einstakra efna í næringu knattspyrnumanns.

Kalíum (K)

Kalíum er mjög mikilvægt til að fylla kolvetnageymana. Það tekur að sér þýðingarmikil hlutverk í vöðvastarfi og tekur þátt í að stjórna vatnsbúskap líkamans. Á enduruppbyggingartímanum flýtir kalíum fyrir fyllingu kolvetnageymanna. Við kalsíumskort verða truflanir á vöðvastarfi. Leikmaðurinn fyllist allsherjar áhugaleysi.

Natríum (Na)

Mikilvægasta hlutverk natríums er að halda uppi þrýstingi milli einstakra frumna líkamans (osmótískum þrýstingi). Eðlileg viðbrögð eru aðeins möguleg ef þetta er í lagi. Við mikinn svita stapast mikið natríum.

Kalsíum (Ca)

Kalsíum hefur úrslitaþýðingu fyrir vöðvasamdrátt. Ef skortur er á þessu steinefni dregur úr hraða, krafti og samhæfingu. Kalsíum er einnig ómissandi fyrir bein og þroska þeirra. Enn fremur tekur það þátt í blóðþynningu.

Magnesíum (Mg)

Án magnesíums getur engin eðlileg prótein- (eggjahvítu-) vöðvauppbygging átt sér stað. Það virkjar þá hvata (ensím) sem taka þátt í orkuvinnsluferlum. Magnesíum tryggir skjóta afgreiðslu á orku til hjartans. Þegar upp kemur streita þarf knattspyrnumaður meira magnesíum. Sinadráttur, svimi, handskjálfti og óreglulegur hjartsláttur eru merki um magnesíumskort. Tveir þriðjuhlutar allra knattspyrnumanna þjáist af slíkum skorti. Mannslíkaminn hefur engar varabirgðir. Þess verður að neyra magnesíums fyrir og eftir keppni og einnig á meðan henni stendur. Mælt skal með aukaskammti af magnesíum vegna þess að magnesíuminnihald fæðu okkar minnkar stöðugt.

Járn (Fe)

Járn er mikilvægur þáttur í þróttanæringarinnar. Sökum líkamlegra átaka og reglulegarar þolþjálfunar hafa knattspyrnumenn meira af rauðum blóðkornum til súrefnisflutninga en þeir sem ekki stunda íþróttir. Til að fjölga rauðum blóðkornum þarf meira járn. Ef skortur er á því versnar súrefnisflutningurinn frá lungunum og til vöðvanna og dregur þá einnig úr afkastagetu. Mælt er með aukaskammti af járn.

Drykkjarvenjur knattspyrnumanna.

Stjórn vatnsbúskaps.

Líkaminn tapar vatni við svitamyndun. Svitinn gufar upp frá húðinni. Þetta ferli þarf orku sem kemur frá hitamyndun við íþróttaiðkun. Þetta kerfi (svitamyndunin) kemur í veg fyrir að líkaminn ofhitni og virkar eins og vatnskæling í bílum. Mikilvægt: Of mikið vökvatap líkamans veldur lakari hitastjórnun og getur leitt til vandamála fyrir leikmenn, s.s. vöðvakrampa (sinadrætti), svima, ógleði, höfuðverk, uppköstum og í versta falli hitaslagi. Ef vökvatap er ekki bætt upp dregur úr afkastagetu knattspyrnumanna og ef það fer yfir ákveðin mörk getur það valdið heilsutjóni eða allt að því lífshásk. (sjá töflu 5):

Tafla 5: Líkamseinkenni við mislíka truflun á vatnsbúskap.

Vökvatap sem hlutfall af líkamspunga.	Dæmi: 60.kg íþróttamaður.	Áhrif.
2	1,2l	Minna þol, þorstatilfinning
4	2,4l	Minna þol og kraftur, sterkur þorsti.
6	3,6l	Kraftleysi, bræði, algjör uppgjöf, mjög sterkur þorsti
6	3,6l	Ógleði, uppköst, lítið vald á hreyfingum
10	6,0l	Lífshætta

1l svitatap = 1kg þungatap.

Magn svitapats fer eftir þjálfunarástandi leikmanns:

- **vel þjálfaður** leikmaður svitnar meira og hraðar en lakar þjálfaður leikmaður. Hann býr þar yfir betri hitastjórn og það heldur afkastagetunni jafnari.
- **óþjálfað** fólk á að geta framleitt u.þ.b. 0,8l af svita á klst. á meðan vel þjálfaður knattspyrnumaður getur framleitt milli 2-3 l af svita af klst.

Hæfileikinn til að mynda mikinn svita er ein mikilvægasta forsendan fyrir mikilli afkastagetu vegna þess að þá er hægt að losna við þann aukna hita sem fylgir auknu álagi.

Sú skoðun. Sem því miður er of útbreidd, að knattspyrnumenn ættu ekki að drekka mikið er röng og órökstudd. Það dregur úr árangri og er í versta falli heilsuspillandi að ætla sér að ýta undir hina náttúrulegu svitamyndun með lítilli drykkju.

Stjórn vatnsbúskaps er nátengd dreifingu steinefna en þar gegna nýrun lykilhlutverki. Án þess að verið sé að gera lítið úr köldu og svalandi drykkjarvatni, verður að segja að það eitt nægir ekki til að vega upp á móti svitatapi. Meira að segja getur verið hættara á auknu vökvatapi sökum skorts á steinefnum vegna þess að þau geta haldið vatninu í líkamanum og tryggt þannig hið lífnauðsynlega kælikerfi.

Þess vegna er mjög skynsamlegt að daglegri drykkjarþörf sé að hluta fullnægt með steinefnadrykkjum þar sem mjög áriðandi er að samsetningin sé rétt. Ef drukkið er eitt glas af vatni fara tveri þriðju hlutar þess sem drukkið er beint til nýrnanna en afgangurinn dreifist um líkamann. Of sterkir steinefnadrykkir eru gagnslausir. Þetta kerfi þekkjum við frá sjónum. Sjór sular engum þorsta vegna hins mikla salt- eða steinefnablöndu, án viðeigandi vökvaneyslu, haft öfug áhrif, þ.e. aukið vökvaútskilnað og dregið þannig úr afköstum og vellíðan leikmannsins.

Vökvamagn.

Þorsti má ekki vera mælikvarði á vökvapörf eingöngu. Við íþróttaiðkun, einkum ef hún þarfnast einbeitingar og taugaspennu, nægja eðlileg líkamseinkenni á borð við þorstatilfinningu ekki til að viðhalda vökvajafnvæginu.

Regluleg viktun

Aðeins regluleg viktun ásamt viðeigandi vökvajöfnun geta komið í veg fyrir minni aflkastagetu og heilsuspillandi truflannir á vökvamagni líkamans.

Mælt er með notkun eftirfarandi viktarskorts:

Viktarkort.

Með reglulegri viktun fyrir og eftir íþróttaiðkun er hægt að mæla vökvatap sem verður með svita. Þyngdartap í íþróttum er mestmegnis vökvatap með svita og þar með steinefnum og vítamínum.

Þungi fyrir æfingu/leik	kg.
Vökvaneysla „íþróttapungi“.	+ l. =kg
Þungi eftir æfingu/leik.	-kg

Niðurstöður vikananna gefa þjálfara nákvæmt yfirlit yfir svitatap og áhrif þjálfunar. Sá sem svitnar mikið afkastar miklu: Leikmaður ætti að fylgjast með þunga sínum fyrir og eftir hverja æfingu og hvern leik í ákveðinn tíma. Vökvamagni sem drukkið er í leikhléum ætti að bæta við upphafspunga. Summa beggja fyrstu talnanna segir til um „íþróttapungan“. 30 mín eftir æfingu eða leik á leikmaðurinn að vikta sig aftur og færa útkommuna á kortið. Fenginn er út munurinn á milli „íþróttapunga“ og þunga eftir æfingu eða leik. Útkoman er þá svitatap á æfingu eða leik. Þungatap í íþróttum er fyrst og fremst vökvatap.

Þannig brennir knattspyrnumaður að meðaltali 4000 kal. í venjulegum leik á klst. Vökvatapið getur verið á milli 1 og 2 l. Það þýðir að fleiri hitaeininga er neytt en eytt ef vökvaneysla er röng. Afleiðingin er þyngdaraukning, óhagstæður „íþróttapungi“, hugsanlega yfirvikt og minni aflkastageta (sjá töflu 6).

Tafla 6: Kaloríuinnehald nokkura drykkja.

Drykkur	Kal innihald/ (kkal/l)	Skammtur	Kal innih (kkal/skammt).
Ávaxtasafi	690	0,2	108
Ananassafi	560	0,2	110
Límonaði	480	0,2	97
Eplasafi	470	0,2	94
Appelsínusafi	470	0,2	94
Kóladykkir	440	0,33	145
Greipaldinsaft	430	0,2	86

Rétt drykkjarval.

Ávaxtadrykkir.

Næringar- og líffræðilegt gildi ávaxtadrykkja liggur í hlutfalli af vatni, vítamínum, steinefnum og föstum („Ballast“) efnum. En kalóríufjöldi er óhagstæður gagnvart því vökvamagni sem þarf til að mæta vökvatapi eftir íþróttaiðkun vegna þess að hinir frískandi og þorstastillandi eiginleikar eru ekki fyrir hendi í nógu miklum mæli.

Ekki er hægt að mæla með ávaxtasöfum („nektar“) og öðrum álíka drykkjum vegna hins mikla sykurinnihalds þeirra.

Ölkelduvatn.

Knattspyrnumenn ættu að veita ölkelduvatni mikla athygli. Þeir ættu um leið að huga að innihaldi og bera það saman. Ölkelduvatn sem nýtist íþróttamönnum vel ætti ekki að innihalda meira en 500mg af natríum á hvern lítar og yfir 100mg af magnesíum í hverjum lítar. Slíkt ölkelduvatn mætir reyndar steinefnatapi með svita ekki alveg en með réttri næringu má fullnægja þörfinni.

Svaladrykkir.

Hinir þekktu svaladrykkir límonaði og kókakóla eru alls ekki vel til fallnir til að veita upp á móti vökvatapi knattspyrnumanna vegna lítill steinefnainnihalds, of mikils af kolsýru- en einkum þó sykur innihalds. Það er ekki nóg með að slíkir drykkir mæti ekki steinefnaskorti heldur draga þeir úr afkastagetu eftir að hafa aukið hana stundarkorn (innsþýtingaráhrifin), svo ekki sé talað um kalóríurnar.

Ísótónískir (jafnþrýstnir) drykkir. (Ekki góðir fyrir börn eða unglunga).

Drykkur telst ísótónískur þegar hann inniheldur svo til jafnmikið magn af steinefnum og blóð mannslíkamans. Ekki er hægt að segja til um hvort drykkur uppfyllir þessi skilyrði fyrr en gætt hefur verið að natríum- og klórinnihaldi hans. Ísótónískir drykkirmeð hátt hlutfall af þessum tveimur efnum eru ekki heppilegir. Drykkurinn er betri eftir því sem hlutfall þessara efna er lægra. Orsökina er sú að þau geti valdi of háum blóðþrýstingi og of miklu álagi á nýrun. Magnesíum verður hins vegar að vera fyrir hendi í ríkum mæli vegna þess að það hefur mikla þýðingu í efnaskiptum vöðva og tauga. Skortur á því myndi leiða óhjákvæmilega til minni afkastagetu, vöðvakrampa og hjartatrufllanna.

Ef natríum fer yfir 400mg/l og klór yfir 200mg/l getur það valdið vandamálum. Klíum má vera 800mg/l og magnesíum innihald ætti að vera innan við 70mg/l. Því miður eru ísótónískir drykkir oft bragðbættir með sykri eða sætuefnum og eru þá kallaðir „orkugjafir“. Er það vegna þess að steinefni eru hræðileg á bragðið.

Heimablöndur.

Auk ísótónískra drykkja geta góðir heimatilbúnir drykkir aukið afkastagetuna. Því til heyrna ávaxta- og grænmetisdrykkir blandaðir góðu ölkelduvatni. Einnig má nefna ávaxtate með ölkelduvatni.

Ábendingar um drykkju.

Sá sem tekur knattspyrnu alvarlega ætti að hafa drykkjarvenjur:

- 1 Einum til tveimur klst. fyrir og eftir knattspyrnuíðkun ætti að drekka all mikinn vökva.
- 2 Kaldir drykkir hafa ókosti þrátt fyrir að þeir veiti vellíðan og svali þorsta. Þeir dvelja lengur í maganum og framkalla þannig saðningstilfinningu sem breytist síðan í hungurtilfinningu. Sérfræðingar nefna slíkt ástand "gerfisaðningu". Sá sem neytir drykkja, sem ekki eru of kaldir, kemur í veg fyrir þetta.
- 3 Í hálfleik og strax fyrir og eftir leik ætti leikmaður að drekka hægt og rólega og í litlum skömmtum en ekki að þamba.
- 4 Knattspyrnumenn ættu ekki aðeins að drekka í kringum æfingar og keppni, heldur og með máltíðum til að vökvapörf sé mætt.
- 5 Ekki skal mælt gegn einum bjór eða einu glasi af kampavíni í sigurvímu. Það sem skiptir máli að milli líkamlegra átaka og áfengisneyslu –í hófi vitaskuld- og lítillar máltíðar, t.d. kolvetnasneiðar, líði a.m.k. 2.klst.

Haustið 2009 hélt barna og unglingaráð námskeið um meðferð og forvarnir vegna meiðsla í samstarfi við GÁSKA í Mjódd. Þessar upplýsingar voru gefnar út til foreldra á þeim tíma. Hér eru punktar síðan þá.

Meiðsli í knattspyrnu og meðferð.

Vöðvatognun!

Einkenni:

- Verkur.
- Sársauki við snertingu.
- Hóla, dæld eða kúla sem finna má eða sjá.
- Máttleysi eða skert hreyfigeta í hinum skaddaða líkamshluta.
- Stífleiki og sársauki við hreyfingu.

Skyndihjálp:

- Beita RICE meðferð.

Liðbandatognun!

Einkenni:

- Takmörkuð hreyfigeta, verkir og bólga.
- Húðin umhverfismiðinn gæti breytt um lit vegna blæðingar úr rifnum vefjum.

Oft er erfitt að greina milli alvarlegrar tognunar og brots vegna þess hve einkennin eru lík.

Beinbrot!

Einkenni:

- Takmörkuð hreyfigeta, verkir og bólga.
- Sýnilegt opið beinbrot.
- Aflögun á útlím.
- Fótur eða handleggur sýnist styttri.

Skyndihjálp:

- Hindra hreyfingu á brotsvæði.
- Kalla á hjálpi í 112 eða flytja sjúkling til læknis.
- Meðhöndla losteinkenni.
- Ef þú ætlar að flytja sjúkling til læknis, skorðið brotið þá vel t.d. með spelkum (stuðningur þarf að ná vel á milli liðamóta), áður en lagt er af stað.
- Þú skalt aldrei reyna að koma beinbroti eða liðhlaupi aftur í réttar skorður.
- Ísbakstur og hækkun undir útlím er það besta sem hægt er að gera við áverkann á meðan beðið er eftir aðstoð. Ef hins vegar áverkinn er þess eðlis að þið treystið ykkur ekki til að lyfta líkamshlutanum upp á skuluð þið einungis leggja ísbaksturinn við.

RICE – meðferð!

Fyrstu tvo dagana eftir flesta áverka sem verða í knattspyrnu (t.d. vöðva-og liðbandatognannir) skiptir skiptir RICE miklu máli.

R=Hvöld / I=ÍS / C=Þrýstingur og E=Hálega.

Hvöld (Rest). Með hvöld er átt við að hlífa skaddaða líkamshlutanum.

Ís (Ice). Það á að kæla í c.a. 15-20 mín á c.a. 15 – 20 mín á c.a. 2-3 tíma fresti.

Þrýstingur (Compression). Þrýsta ísnum þétt upp að með teygjubindi, handklæði eða plastfilmu (eða einhverju öðru). Best er að hafa þrýsting á áverkanum í 48.klst samfelld. Þ.e.a.s. nota teygjusokk/bindi á milli þess sem kælt er (og sofa með hann). Gott að skera út fyrir t.d. í kringum ökkklakúlu og hafa það yfir svæðinu þar sem skaðinn er.

Hálega (Elevation). Vera hátt uppi með skaddaða svæðið á meðan kælt er. Helst á að vera með skaddaða svæðið í hálegu sem mestan tíma af þessum fyrstu tveimur sólarhringum.

Fyrstu dagarnir eftir meiðsli!

- RICE – meðferð.
- Verkja og bólgueyðandi lyf.
- Bólgueyðandi krem (Ormus / Felden gel).
- Contrast bað: Er mjög sniðugt á c.a. þriðjudegi eftir ökklatognun. Hafa tvær fötur, eina með ískölduvatni, með klökum í, hina með c.a. 33 – 35 celsíus heitu vatni. Byrja á að setja ökklan í kalda vatnið í 30.sek og síðan í volga vatnið í sama tíma, og svo aftur yfir í kalda o.s.frv. Byrja í kalda vatninu og enda í því einnig. Heldur svona áfram í 12-15 mín. Gerir þetta jafnvel tvisvar til þrisvar á dag, þar til bólgan hverfur. Þetta á leikmaðurinn að gera sjálfur heima.

Mikilvæg atriði ef leikmaður meiðist!

- Að það sé greiður aðgangur að sjúkraþjálfara eða lækni. GÁSKI í Mjódd hefur gert samstarfssamning við knattspyrnudeild ÍR og því óskum við eftir því að sjúkraþjálfarar á þeirra vegum skoði leikmenn sem við þjálfum til þess að fá að vita hvað sé að eða hvað þurfi að gera. Sjúkraþjálfari metur meiðsli og sér um að koma leikmanninum undir læknishendur sem allra fyrst sé þess þörf og upplýsingum til okkar með leyfi foreldra.
- Meiddur leikmaður á helst ekki að taka sér frí frá þjálfun, heldur að gera það sem hann getur til að halda sér í formi t.d. hjóla á þrek hjóli eða hlaupa í sundlaug í Wet West ef hann á erfitt með að hlaupa á þurru landi.
- Ef leikmaður kemsti ekki á æfingu vegna meiðsla, þá á hann að mæta í sjúkraþjálfun og gera æfingar þar, í samráði við sjúkraþjálfarann.
- Meiðsli minnka samhæfingu. Jafnvel þó meiðsli séu gróin þá tekur tíma fyrir samvinnuna milli tauga, vöðva og liða að vera eins og best verður á kosið. Þess vegna er mjög mikilvægt að samhæfingaræfingarnar byrji sem fyrst eftir meiðsli og að góðri samhæfingu sé náð áður en farið er af stað aftur.
- Meðhöndlun meiðsla er í raun ekki lokið fyrr en leikmaðurinn hefur náð fyrri styrk, liðleika, stöðuleika, þoli og snerpu.
- Gæta þess að fara ekki of snemma að keppa eftir meiðsli.
- Sjúkraþjálfarinn tekur ákvörðun í samráði við þjálfarann hvort leikmaður er tilbúinn til að æfa/spila eða ekki.

Liðbandatogun: Þá skiptir máli að auka styrkinn og stöðuleikann í kringum viðkomandi lið (oftast ökkli eða hné). Einnig er gott að nota spelku eða teip í einhvern tíma eftir tognunina, tímalengd fer eftir alvarleika tognunnarinnar.

Vöðvatogun: Þá skiptir miklumáli að vera búinn að styrkja vel viðkomandi vöðva og vera kominn með góðan liðleika áður en það er farið aftur af stað í íþróttina.

Góðar æfingar fyrir leikmann sem er að stíga uppúr meiðslunum!

- Hita alltaf vel upp áður en farið er að gera æfingar.
- Hraðaaukning (sprettur síðar í ferlinu).
- Stefnubreyting.
- Hliðarskref (áfram og afturábak).
- Áttuhlaup.
- Sparka í bolta; byrja á stuttum sendingum (innan-, utanfótar, síðar rist) og reyna að lengja þær smám saman.
- **Gera æfingar sem sjúkráþjálfari hefur lagt fyrir leikmanninn t.d. styrktar og stöðuleikaæfingar.**
- **Mikilvægt er að vinna sig inn í æfinguna þegar sjúkráþjálfari//læknir gefur grænt ljós á það; byrja á því að vera með í c.a. 20-30 mín og lengja tímann smám saman sem maður er með á æfingunni.**
- **Hætta áður en maður fer að finna til.**
- **Vera með síðan í 50 mín á næstu æfingu ef allt gengur vel.**
- **Skokka sig niður eftir æfingu og teygja vel á. Jafnvel setja kælingu eftir átök.**
- Ekki gleyma því að hvíla sig vel.
- Borða hollan og góðan mat