

ladda för golf och skytte

► GUIDEN TILL HUR DU ÖKAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA
GENOM ATT GE KROPPEN RÄTT ENERGI



FOTO: BILDVÄRAN I HÄSLEHOLM



Golf & skytte kräver koncentration

Här kan du som spelar golf eller utövar skytte läsa vad du kan äta och dricka för att orka mer. Du får också praktiska tips om hur du kan lägga upp dina måltider och vad som är lämpligt att äta före, under och efter träning eller tävling – allt för att du ska prestera så bra som möjligt.

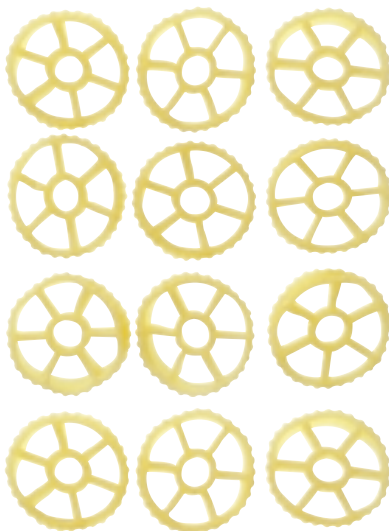
Även om både golf och skytte har en relativt låg energiomställning så händer det mycket i kroppen. Sporterna kräver finmotorik och skärpt koncentration under lång tid. Psykisk press och yttre händelser ger variationer i blodets halt av stresshormoner. Detta påverkar idrottaren på olika sätt.

I golf utövar spelaren sin idrott med låg energiomställning under flera timmar allt eftersom blodsockerhalt och annat påverkas. Undersökningar har visat att en golfare kan förlora både 2 och 3 liter vätska under en normal golf-runda en sommardag. Är klimatet varmare blir förlusten större. Detta och förändringar i blodets halt av socker har visat sig ha negativa effekter på precision och koncentration. Senare studier har dessutom visat att hjärnans halt av olika signalsubstanser är beroende av blodets innehåll av vissa aminosyror. Dessa förändras i sin tur under lågintensiv fysisk aktivitet och påverkar koncentrationen och precisionsförmågan.

Både skytten och golfaren bör därför kostmässigt förbereda sig väl inför tävlingar och kan även tillföra vätska som innehåller socker under själva tävlingen. Att vara konditionsmässigt väl förberedd är en självklarhet för god framgång.

Att vara elitidrottare i dessa sporter innebär att vara idrottsman på samma sätt som i mera klassiska fysiska idrotter. Man skall förbereda sig kostmässigt och träna på ett sätt som är väl förankrat i de flesta idrotter, även om intensiteten är olika. Framgångarna för svenska koncentrations- och precisionsidrotter under senare år kan delvis tillskrivas att utövarna just har tränings- och kostmässigt förberett sig noggrant. Det borde också gälla för den som vill lyckas i sin idrott men på något lägre nivå.

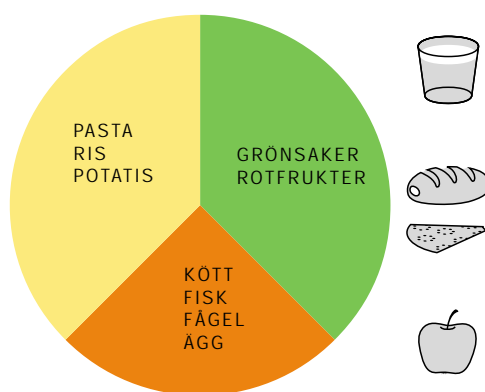
BJÖRN EKBLM, PROFESSOR
IDROTTSHÖGSKOLAN, STOCKHOLM



Grunden för god prestation

När du tränar behöver du med jämna mellanrum fylla på med ny energi, dels för att ersätta den som gått åt under träningen och dels för att ladda inför kommande aktiviteter. Planera därför in frukost, lunch, middag, kvällsmål och några mellanmål i ditt träningsprogram.

Normalförbrukarens tallrik



Fyll en fjärdedel av tallriken med kött/fisk/fågel/ägg. Fördela lika mängd av pasta/potatis/ris och grönsaker/rotfrukter på resten av tallriken. Välj fullkornsbröd eller mellangrovt bröd till maten. Använd sparsamt med smör/margarin. Drick vatten eller mjölk och avsluta måltiden med en frukt.

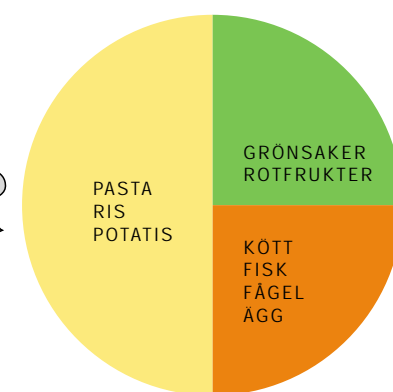
Kolhydrater är det näringsämne som kroppen lättast kan omvandla till energi när du tränar. Fyll därför på med kolhydrater vid varje måltid. Vätskebrist är det som snabbast sätter ner din kapacitet. Drick därför vatten med jämna intervaller under hela dagen både vid träning och under tävling.

Kolhydrater bra för koncentrationen

De kolhydrater som inte används direkt som energi, lagras som glykogen i muskler och lever. Muskelglykogen används som energi vid fysiskt arbete. Glykogenet i levern håller blodsockerhalten konstant så att hjärnan och nervsystemet får energi.

För dig som utövar en precisionsidrott är det extra viktigt att blodsockerhalten hålls jämn eftersom den påverkar din koncentrationsförmåga. Innan du idrottar bör du därför äta kolhydrater som ger en långsam och låg blodsockerhöjning, exempelvis pasta och ris. En konditionstränad person reglerar blodsockret bättre än en otränad. Håll dig därför i god fysisk kondition.

Högenergiförbrukarens tallrik



Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/fisk/fågel/ägg och grönsaker/rotfrukter. Ät smörgås till måltiden på vitt, ljust eller mörkt bröd. Drick vatten eller mjölk och avsluta med frukt eller efterrätt. Ta flera portioner om du behöver mer energi. Du bör också dricka extra mycket.

Kolhydratinnehåll i några livsmedel

livsmedel	vikt	kolhydrater totalt*
pasta, okokt	1 portion/70 g	50 g
ris, okokt	1 portion/50 g	40 g
potatis	1 portion/200 g	33 g
basmüsli	1 portion/40 g	27 g
rågflingor	1 portion/40 g	24 g
havregryn	1 portion/35 g	22 g
vita bönor i tomatsås	1 portion/250 g	29 g
fullkornsbröd	1 skiva/35 g	16 g
vitt bröd	1 skiva/25 g	12 g
knäckebröd	1 skiva/12 g	8 g
banan	1 st/100 g	22 g

Källa: Livsmedelsverkets livsmedelstabell: Kolhydrater (1996)
*) Kostfibrer ingår ej.

Träningsperioder

Perioder med fysisk träning är ofta mer energikrävande än perioder med teknikträning. Vid teknikträning räcker det att äta enligt normalförbrukarens tallriksmodell. Vid fysisk träning behöver du mer kolhydrater, öka därför på pasta-, ris- och brödportionerna, och ät enligt idrottarens tallriksmodell. Kom ihåg att alltid varva träning, mat och vila och drick rikligt med vatten.

En bra grundregel är att äta 2-4 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass.

Vätska - viktigt för prestationen

Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. Under en normal golfrunda eller under en tävling i skytte går det under en varm sommardag åt 2-3 liter vätska, därför är det viktigt att dricka mer än det normala dagsbehovet. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmåga.

Börja redan vid frukosten med att fylla på ditt vätskeförråd med juice, mjölk och något glas vatten. Drick sedan vatten med jämna mellanrum under hela dagen. Under tävlingen eller träning bör du sedan ta alla tillfällen att dricka.

Dag eller dagar före tävlingen

Om du deltar i en enstaka 18-hålstävling i golf eller tävlar i skytte under en dag kan du äta likadant som du gör under träningsperioden. Om du däremot ska spela 18 eller 36-hål under flera dagar i följd, eller tävla i skytte under flera dagar i rad kan du göra en kolhydratuppladd-

ning under 1-2 dagar. Det innebär att du ökar din energireserv av muskelglykogen. Och på så sätt får du lättillgänglig energi. Läs mer på www.uppladdningen.nu eller i broschyren *Uppladdningen*. Beställningsadressen hittar du längst bak i folderen.

Tävlingsdagen - Före tävling

Energiätgången under en tävlingsdag för skyttar är ungefär som under en vanlig dag utan träning, cirka 2000-3000 kcal. Golfare däremot gör av med mer energi eftersom de under en normal golfrunda

går 10-20 kilometer. Manliga golfare gör av med ungefär 4000 kcal under en dags tävling, kvinnliga utövare runt 3000 kcal.

1-3 timmar före tävlingen är en bra tidpunkt att äta. Om du är för tidigt hinner blodsockernivån sjunka vilket kan försämra koncentrationsförmågan. Välj en kolhydratrik måltid. Undvik alltför kostfibrerrik mat eftersom fibrer kan oroa magen. Se måltidsförslagen på sista sidan.

Om tävlingen startar tidigt bör du äta en kolhydratrik måltid kvällen innan. Kolhydraterna finns kvar i musklerna på morgonen medan blodsockernivån har sjunkit under natten. Det är därför viktigt att du äter frukost på morgonen, exempelvis gröt, müsli eller smörgåsar, för att höja din precisionsförmåga och koncentration inför tävlingen.

Under tävlingen

Under tävlingen bör du ta alla tillfällen att dricka för att behålla skärpan. Drick vatten om du tävlar i skytte, och sportdryck för att höja blodsockret om du är elit och tävlar i golf. Drick vätskan ljust i små mängder (1-2 dl) åt gången. Varma dagar är det bra att dricka något mer. Packa också ner smörgåsar och någon frukt för att fylla energiförrådet under dagen.



visste du att?

...det är enkelt att blanda sin egen sportdryck. Du behöver:

- 1 liter vatten
- 0,5 dl druvsocker
- 1 krm koksalt (NaCl)
- 1-2 msk koncentrerad juice eller saft

*Blanda ut druvsocker och salt i vattnet.
Tillsätt därefter juice eller saft.*

Mellan tävlingarna

Om du som spelar golf har en ny runda inom 20 minuter bör du äta något lätt, exempelvis en smörgås eller en banan direkt efter första tävlingen. Om du har nästa runda inom 1,5-3 timmar är det bra att äta en kolhydratrik måltid direkt efter första tävlingen, exempelvis müsli med fil eller pasta med någon säs. Skyttar som ska tävla inom 1,5-3 timmar kan äta en frukt eller pastarätt direkt efter första tävlingen. Drick dessutom mycket vatten eller sportdryck.

Efter tävlingen

Du behöver mat, dryck och vila för att återhämta dig. Det är extra viktigt för dig som har tävling nästa dag. För att påskynda återhämtningen måste du så snart som möjligt äta eller dricka något som innehåller kolhydrater. Börja med en smörgås, en bulle eller en banan så fort dagens tävling är slut. Ät därefter en kolhydratrik måltid, inom 1-2 timmar. Under rubriken "Måltidsförslag före och efter aktivitet", här till höger, hittar du några bra förslag på måltider.

På resa från tävlingar

Är hemresan lång är det bäst att du äter ett lagat mål mat innan du åker. Ju längre tid det går mellan tävling och mat desto längre tid tar återhämtningen. Du kan också ta med dig matsäck, exempelvis pastasallad eller kalla pannkakor, att äta på hemresan. Kom ihåg att dricka mycket så att vätskebalansen snabbt återställs.

Mat och dryck vid utlandstävlingar

Försök att behålla dina vanliga kostvanor, även om möjligheten till matlagning kan vara begränsad. Koka kranvattnet eller välj buteljerat vatten om du är osäker på om kranvattnet är drickbart. Undvik råa sallader och skala alla frukter noggrant.



visste du att?

DU MÅSTE ÄTA/DRICKA SÅ HÄR MYCKET FÖR ATT DU SKA FÅ I DIG 360 G RESPEKTIVE 640 G KOLHYDRATER.

● 360 gram kolhydrater:

- 1 portion havregrynsgröt
- 1 portion müsli
- 2 skivor hårt matbröd
- 6 skivor mjukt bröd
- 1 portion ris
- 1 portion blandade grönsaker
- 1,5 portion spaghetti
- 1 portion rivna morötter
- 1 banan
- 1 äpple
- 5 dl mjölk
- 2 glas juice

● 640 gram kolhydrater:

- 2 portioner havregrynsgröt
- 3 portioner müsli
- 3 skivor hårt matbröd
- 8 skivor mjukt bröd
- 2 portioner ris
- 1 portion blandade grönsaker
- 3 portioner spaghetti
- 1 portion rivna morötter
- 2 bananer
- 1 äpple
- 8 dl mjölk
- 3 glas juice

Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 3000 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500 g kolhydrat.

FRUKOST

- 2 portioner havregrynsgröt (70 g gryn)
- 2 dl mjölk, sylt eller frukt
- 2 stycken grahambröd med bordsmargarin och ost (30 g) och paprika
- 1 skiva franskbröd med bordsmargarin
- 1 skiva hamburgerkött (15 g) och gurka
- 2 dl apelsinjuice
- vatten

LUNCH

- 100 g stekt kycklingfilé eller 1/4 kyckling med ben
- 2 portioner (5 dl) kokt ris (100 g okokt)
- 2,5 dl grönsaksås typ ratatouille vitkålssallad (valfri mängd) bröd, dryck
- vatten

MIDDAG

- 2 portioner spaghetti (140 g okokt)
- 2 dl köttfärsås
- sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)
- bröd, dryck
- stekt äpple med glass
- vatten

KVÄLLSMÅL

- 2 dl müsli med
- 2 dl fil eller mjölk
- 1 skiva hårt eller mjukt bröd med kaviar
- plus någon grönsak
- banan eller annan frukt

Måltidsförslag före och efter aktivitet

- Gröt- eller müslimåltid.
- Pasta med grönsaks-, köttfärs-, fisk-, eller ostsås.
- Ris eller kokt potatis med kokt fisk och/eller någon säs.
- Undvik starkt kryddade såser, de kan ge magbesvär.

 Cerealia

VILL DU VETA MER OM KOLHYDRATUPPLADDNING ELLER FÅ RECEPT PÅ BRA MATRÄTTER SOM PASSAR DIG SOM IDROTTRAR? BESÖK WWW.UPPLADDNINGEN.NU ELLER BESTÄLL BRÖSCHYREN UPPLADDNINGEN. SKRIV TILL UPPLADDNINGEN, CEREALIA AB, 153 81 JÄRNA. ELLER FAXA DIN BESTÄLLNING TILL 08-519 789 65.

