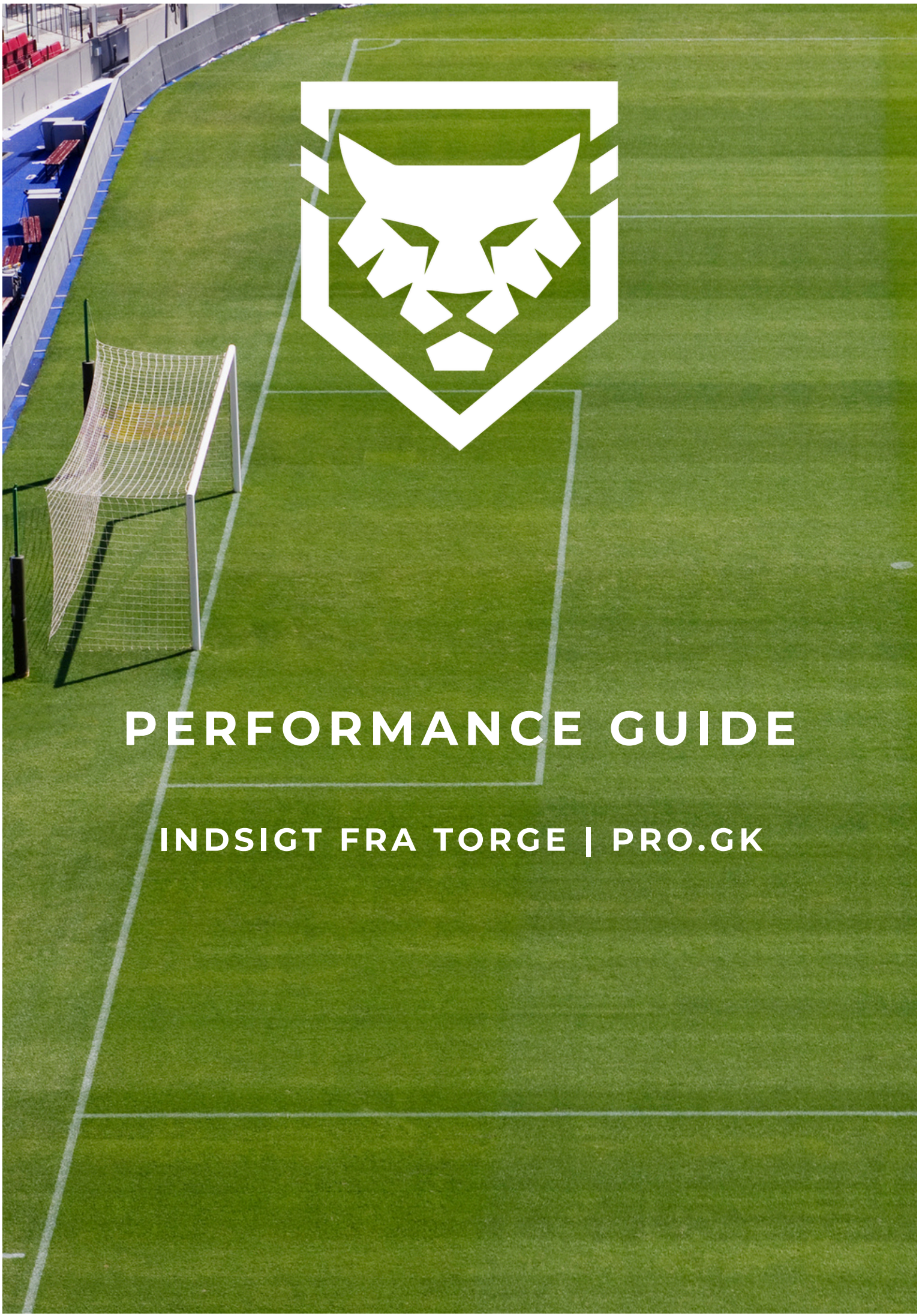


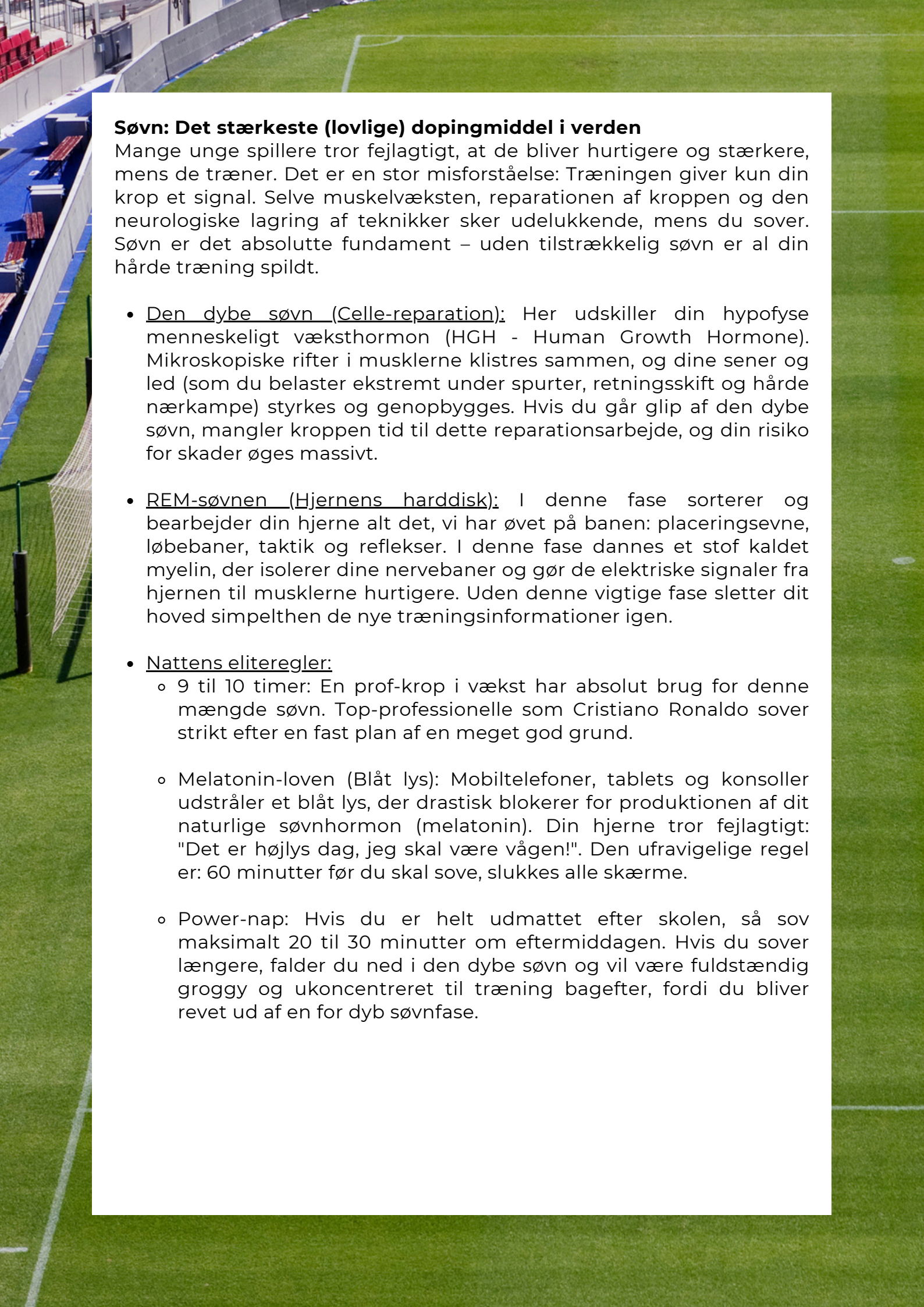
PERFORMANCE GUIDE

INDSIGT FRA TORGE | PRO.GK



PERFORMANCE GUIDE – Videnskaben bag elite-atleten

Træningen på banen er kun det halve arbejde. Alle spillere vil gerne træne og præstere i weekenden. Men den virkelige beslutning om, hvorvidt du forbliver en gennemsnitlig spiller eller bliver en absolut elite-atlet, tages ikke i de 90 minutter på græsset, men i den "usynlige halvleg" – hjemme hos dig selv. Sportsvidenskaben kalder denne magiske proces for "superkompensation": Træningen gør dig faktisk kun træt og svag i første omgang. Det er først i restitutionsfasen bagefter, at din krop opbygger ny styrke og gør dig stærkere end før. Din krop er dit allervigtigste værktøj. Hvis du behandler den som en skrotplads, vil du ikke kunne præstere på den lange bane. Behandler du den derimod som en sportsvogn, bliver du ustoppelig på banen.



Søvn: Det stærkeste (lovlige) dopingmiddel i verden
Mange unge spillere tror fejlagtigt, at de bliver hurtigere og stærkere, mens de træner. Det er en stor misforståelse: Træningen giver kun din krop et signal. Selve muskelvæksten, reparationen af kroppen og den neurologiske lagring af teknikker sker udelukkende, mens du sover. Søvn er det absolutte fundament – uden tilstrækkelig søvn er al din hårde træning spildt.

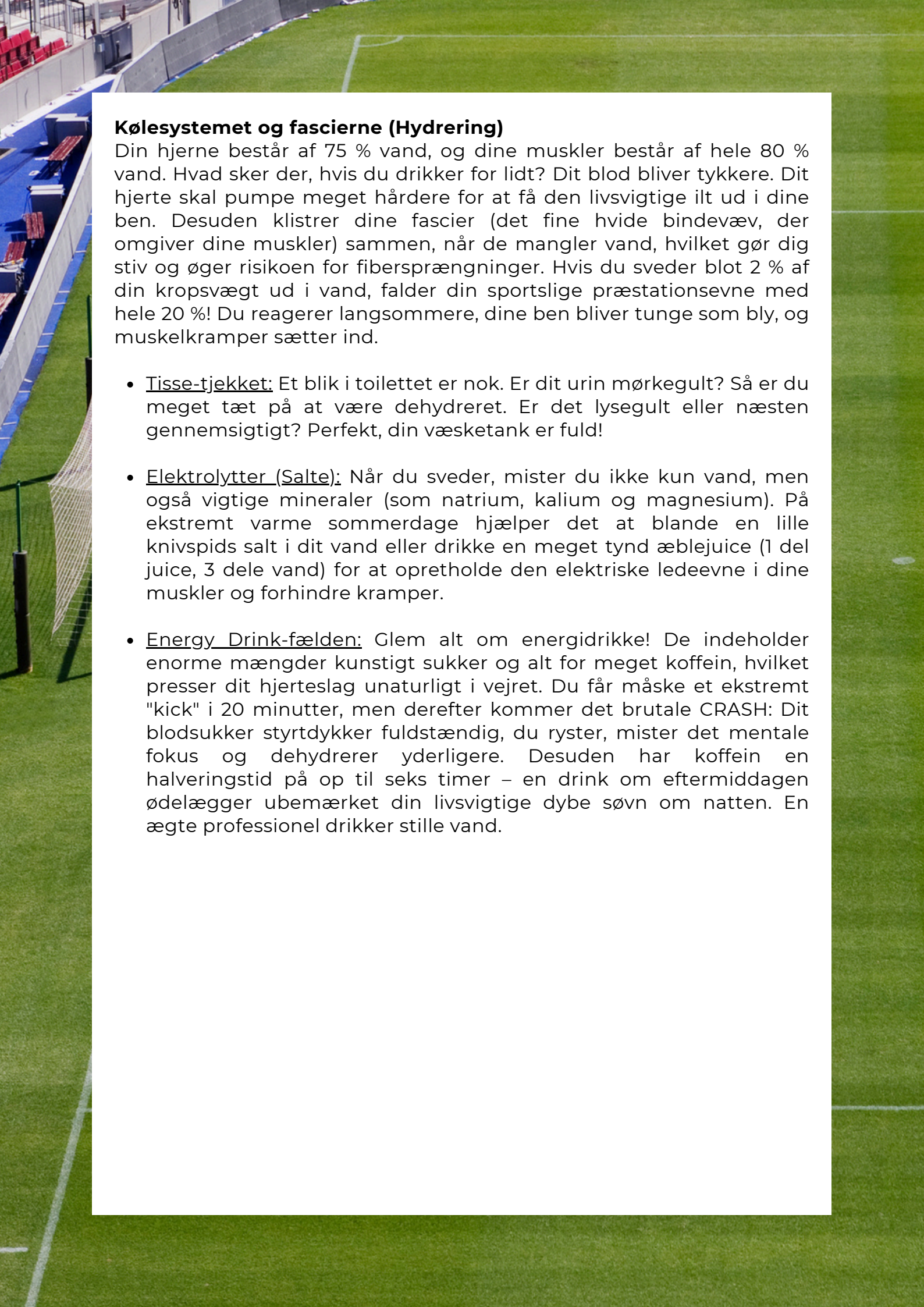
- Den dybe søvn (Celle-reparation): Her udskiller din hypofyse menneskeligt væksthormon (HGH - Human Growth Hormone). Mikroskopiske rifter i musklerne klistres sammen, og dine sener og led (som du belaster ekstremt under spurter, retningsskift og hårde nærkampe) styrkes og genopbygges. Hvis du går glip af den dybe søvn, mangler kroppen tid til dette reparationsarbejde, og din risiko for skader øges massivt.

- REM-søvnen (Hjernens harddisk): I denne fase sorterer og bearbejder din hjerne alt det, vi har øvet på banen: placeringsevne, løbebaner, taktik og reflekser. I denne fase dannes et stof kaldet myelin, der isolerer dine nervebaner og gør de elektriske signaler fra hjernen til musklerne hurtigere. Uden denne vigtige fase sletter dit hoved simpelthen de nye træningsinformationer igen.

- Nattens eliteregler:
  - 9 til 10 timer: En prof-krop i vækst har absolut brug for denne mængde søvn. Top-professionelle som Cristiano Ronaldo sover strikt efter en fast plan af en meget god grund.

  - Melatonin-loven (Blåt lys): Mobiltelefoner, tablets og konsoller udstråler et blåt lys, der drastisk blokerer for produktionen af dit naturlige søvnhormon (melatonin). Din hjerne tror fejlagtigt: "Det er højlys dag, jeg skal være vågen!". Den ufravigelige regel er: 60 minutter før du skal sove, slukkes alle skærme.

  - Power-nap: Hvis du er helt udmattet efter skolen, så sov maksimalt 20 til 30 minutter om eftermiddagen. Hvis du sover længere, falder du ned i den dybe søvn og vil være fuldstændig groggy og ukoncentreret til træning bagefter, fordi du bliver revet ud af en for dyb søvnfase.

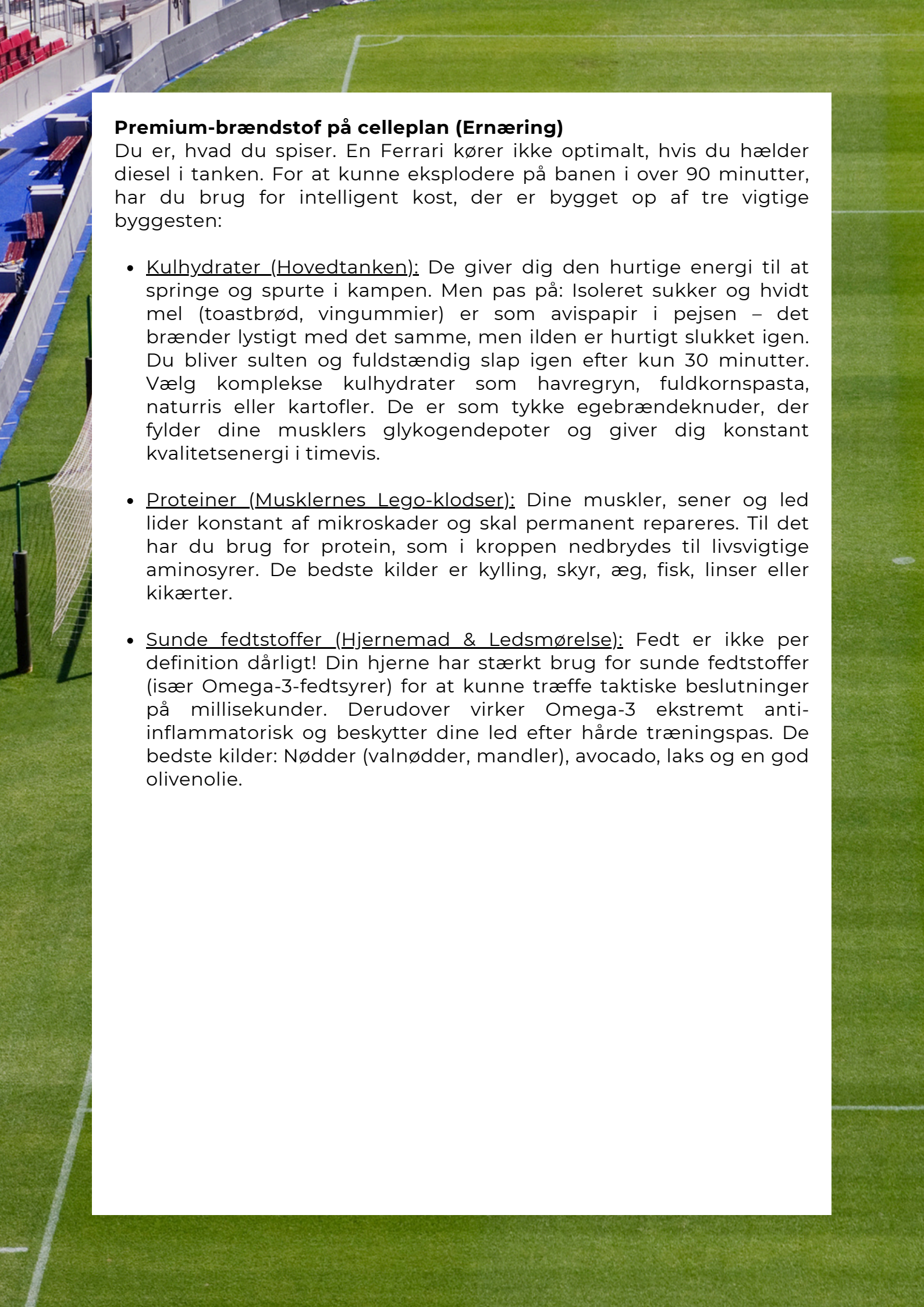


Kølesystemet og fascierne (Hydrering)
Din hjerne består af 75 % vand, og dine muskler består af hele 80 % vand. Hvad sker der, hvis du drikker for lidt? Dit blod bliver tykkere. Dit hjerte skal pumpe meget hårdere for at få den livsvigtige ilt ud i dine ben. Desuden klistrer dine fascier (det fine hvide bindevæv, der omgiver dine muskler) sammen, når de mangler vand, hvilket gør dig stiv og øger risikoen for fibersprængninger. Hvis du sveder blot 2 % af din kropsvægt ud i vand, falder din sportslige præstationsevne med hele 20 %! Du reagerer langsommere, dine ben bliver tunge som bly, og muskelkramper sætter ind.

- Tisse-tjekket: Et blik i toilettet er nok. Er dit urin mørkegult? Så er du meget tæt på at være dehydreret. Er det lysegult eller næsten gennemsigtigt? Perfekt, din væsketank er fuld!

- Elektrolytter (Salte): Når du sveder, mister du ikke kun vand, men også vigtige mineraler (som natrium, kalium og magnesium). På ekstremt varme sommerdage hjælper det at blande en lille knivspids salt i dit vand eller drikke en meget tynd æblejuice (1 del juice, 3 dele vand) for at opretholde den elektriske ledeevne i dine muskler og forhindre kramper.

- Energy Drink-fælden: Glem alt om energidrikke! De indeholder enorme mængder kunstigt sukker og alt for meget koffein, hvilket presser dit hjerteslag unaturligt i vejret. Du får måske et ekstremt "kick" i 20 minutter, men derefter kommer det brutale CRASH: Dit blodsukker styrtdykker fuldstændig, du ryster, mister det mentale fokus og dehydrerer yderligere. Desuden har koffein en halveringstid på op til seks timer – en drink om eftermiddagen ødelægger ubemærket din livsvigtige dybe søvn om natten. En ægte professionel drikker stille vand.

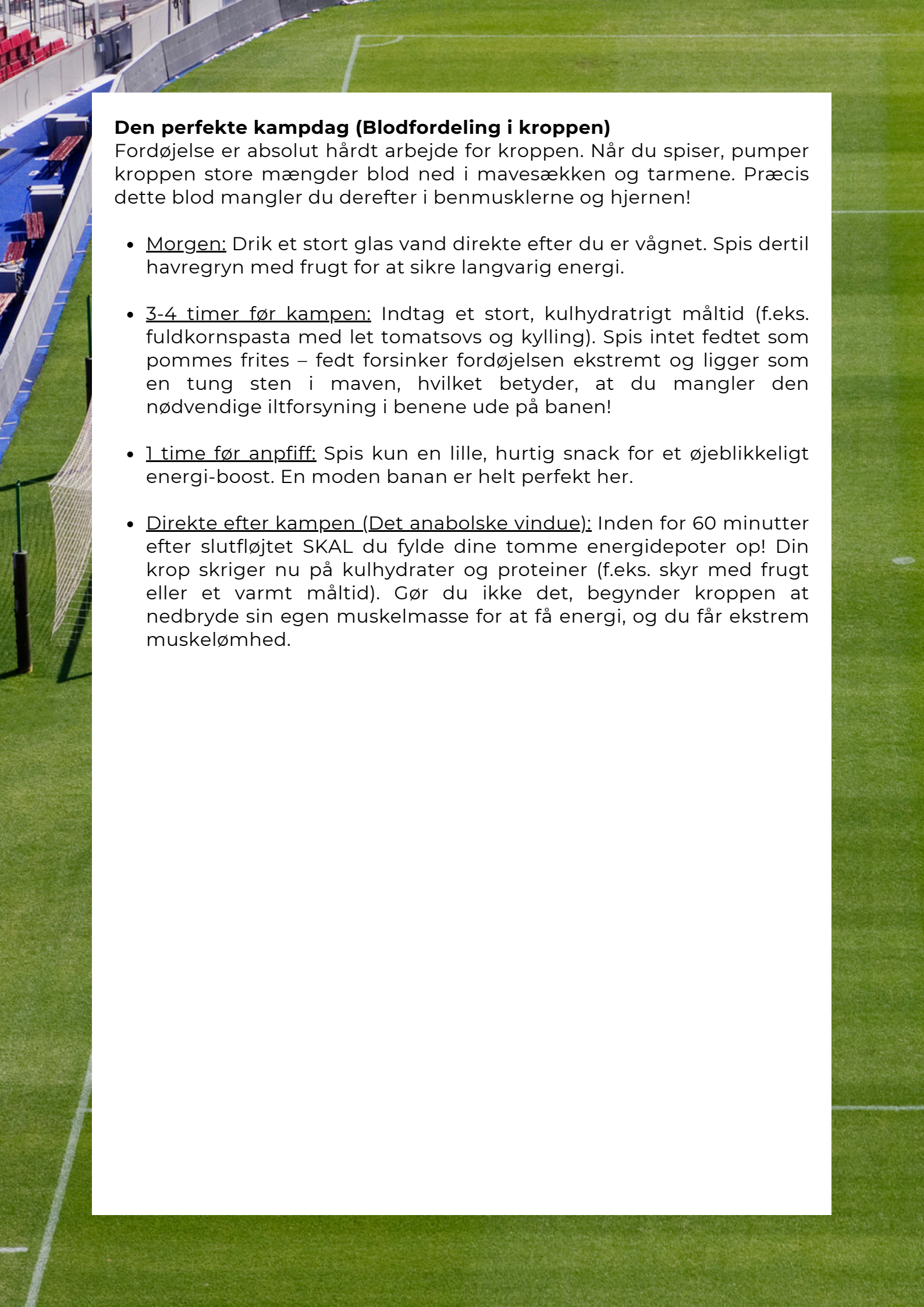


Premium-brændstof på celleplan (Ernæring)
Du er, hvad du spiser. En Ferrari kører ikke optimalt, hvis du hælder diesel i tanken. For at kunne eksplodere på banen i over 90 minutter, har du brug for intelligent kost, der er bygget op af tre vigtige byggesten:

- Kulhydrater (Hovedtanken): De giver dig den hurtige energi til at springe og spurte i kampen. Men pas på: Isoleret sukker og hvidt mel (toastbrød, vingummier) er som avispapir i pejsen – det brænder lystigt med det samme, men ilden er hurtigt slukket igen. Du bliver sulten og fuldstændig slap igen efter kun 30 minutter. Vælg komplekse kulhydrater som havregryn, fuldkornspasta, naturris eller kartofler. De er som tykke egebrændeknuder, der fylder dine musklers glykogendepoter og giver dig konstant kvalitetsenergi i timevis.

- Proteiner (Musklernes Lego-klodser): Dine muskler, sener og led lider konstant af mikroskader og skal permanent repareres. Til det har du brug for protein, som i kroppen nedbrydes til livsvigtige aminosyrer. De bedste kilder er kylling, skyr, æg, fisk, linser eller kikærter.

- Sunde fedtstoffer (Hjernemad & Ledsmørelse): Fedt er ikke per definition dårligt! Din hjerne har stærkt brug for sunde fedtstoffer (især Omega-3-fedtsyrer) for at kunne træffe taktiske beslutninger på millisekunder. Derudover virker Omega-3 ekstremt anti-inflammatorisk og beskytter dine led efter hårde træningspas. De bedste kilder: Nødder (valnødder, mandler), avocado, laks og en god olivenolie.



Den perfekte kampdag (Blodfordeling i kroppen)
Fordøjelse er absolut hårdt arbejde for kroppen. Når du spiser, pumper kroppen store mængder blod ned i mavesækken og tarmene. Præcis dette blod mangler du derefter i benmusklerne og hjernen!

- Morgen: Drik et stort glas vand direkte efter du er vågnet. Spis dertil havregryn med frugt for at sikre langvarig energi.

- 3-4 timer før kampen: Indtag et stort, kulhydratrigt måltid (f.eks. fuldkornspasta med let tomatsovs og kylling). Spis intet fedtet som pommes frites – fedt forsinker fordøjelsen ekstremt og ligger som en tung sten i maven, hvilket betyder, at du mangler den nødvendige iltforsyning i benene ude på banen!

- 1 time før anpfiff: Spis kun en lille, hurtig snack for et øjeblikkeligt energi-boost. En moden banan er helt perfekt her.

- Direkte efter kampen (Det anabolske vindue): Inden for 60 minutter efter slutfløjtet SKAL du fylde dine tomme energidepoter op! Din krop skriger nu på kulhydrater og proteiner (f.eks. skyr med frugt eller et varmt måltid). Gør du ikke det, begynder kroppen at nedbryde sin egen muskelmasse for at få energi, og du får ekstrem muskelømhed.



Den psykologiske 80/20-regel
Betyder professionel sport, at du aldrig må spise slik mere? Nej! Hvis du forbyder dig selv alt, mister du den mentale glæde ved mad. Vi arbejder med den sunde 80/20-regel:

- 80 % af tiden er du fuldstændig konsekvent. Du spiser sundt, varieret, laver frisk mad og tanker udelukkende premium-brændstof.

- 20 % af tiden må du også godt bare være et normalt barn eller ung! Et stykke chokolade i weekenden, en burger med vennerne eller en pizza efter en hård sejr er helt i orden, så længe dit fundament fra de 80 % er stabilt. Det er mængden, der gør giften.

Der er ingen, der står ved siden af din seng om aftenen og tager din tablet væk, så du kan sove i tide. Der er ingen, der tvinger dig til at drikke et glas vand om eftermiddagen, hvis der står en cola i køleskabet. Og der er ingen, der tygger broccoli for dig. Det er altid dit eget, helt personlige valg. Hvis du vil stå under det skarpe projektørlys senere og høre dit navn fra højttalerne, skal du præcis nu – i de øjeblikke, hvor ingen ser dig – træffe de disciplinerede beslutninger, som en ægte eliteatlet træffer.

Din krop. Din drøm. Dit ansvar.



VI SES PÅ BANEN!

Det var det – jeg håber, I har nydt at læse denne guide og har fået værdifuld viden og et dybt indblik i, hvor vigtige detaljerne uden for banen er for jeres udvikling.

Vi vil løbende udgive disse guides for altid at give jer ny viden, vigtige tips og de allerbedste værktøjer med på vejen til jeres sportslige rejse.

For de kommende uger på kunstgræsset hos IF Lyseng og i vores træningslokale er der fortsat kun én retning: Fuld fokus på detaljerne, maksimal intensitet og en ubetinget vilje til at blive lidt bedre hver eneste dag. Jeg glæder mig helt vildt til de næste træningspas med jer!

Hvis I har spørgsmål, forslag eller direkte feedback, er I altid velkomne til at skrive til mig eller bruge vores skema på hjemmesiden.

Forbliv ambitiøse, og vi ses til næste træning!
Jeres Steven :-)