

ladda för golf

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



FOTO: PETER FRICK/LADDA

träna
vila
äta

Golf kräver koncentration

Golf kräver mycket av dig som spelare. Inte nog med att det kan vara fysiskt ansträngande att spela i flera timmar, det gäller dessutom att hjärnan är pigg så du inte missar de viktiga slagen. Förutom träning och åter träning kan du med hjälp av kosten förbättra ditt golfspel. Här får du veta hur...

Aven om golf har en relativt låg energiomsättning så händer det mycket i kroppen. Sporten 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 energiomsättning 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.

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 inom sporten 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 EKBLOM, PROFESSOR
IDROTTSHÖGSKOLAN, STOCKHOLM



Grunden för god prestation

Golf skiljer sig från många andra idrotter eftersom det är en individuell sport, där du tar dig fram i ditt eget tempo. Det gör att golf kan utövas av olika människor i alla åldrar. Det är dock svårt att säga hur mycket energi som går åt under en golf-runda, då detta är helt beroende av i vilken takt du går mellan hålen.

Golf är lågintensiv träning, men det faktum att du ofta spelar i flera timmar gör att det ändå går åt en hel del energi. En golfare går under en 18-hålsrunda ca 6-12 km. Manliga golfspelare för av med ca 3200 kcal under en dags tävling, kvinnliga utövare runt 2600 kcal. Det gäller att fylla på med ny energi, dels för att ersätta den som gått åt under träning och dels för att ladda inför kommande aktiviteter. Planera därför in frukost, lunch, middag och ett par mellanmål i ditt träningsprogram.

Kolhydrater bra för koncentrationen

Hela tiden sker en parallell förbränning av kolhydrater och fett i din kropp. Om du tränar hårt kommer största andelen av energin komma från kolhydrater, tränar du på lägre intensitet, t ex golf, kommer ungefär lika delar kolhydrater och fett förbrännas. Kolhydrater är det enda bränsle som hjärnan accepterar, så det gör också att du kan tänka klarare. Det är nyckeln till koncentration och fokusering. Något som är jätte viktigt för dig som golfspelare! Kolhydrater finns i t ex pasta, ris, potatis, gröt, musli, gryn, mjöl, frukt och grönsaker.

Snabba och långsamma kolhydrater

Kolhydraterna i maten delas in i snabba och långsamma. De snabba går snabbt ut i blodet och gör dig pigg fort. Men lika snabbt försvinner de och du blir trött och okoncentrerad – något som kan vara förödandet när du spelar golf. Fyller du istället kroppen med långsamma kolhydrater kommer det att kännas bättre. De långsamma kolhydraterna pyttss långsamt ut i blodet och ger dig därför energi som håller under mycket längre tid. Det är alltså dessa du bör äta innan nästa golf-runda.

Att äta godis innan du ger dig ut på banan är ingen bra idé. Att däremot ladda med spagetti och köttfärsås eller några grova smörgåsar med gott pålägg och frukt kommer att göra susen.

Långsamma kolhydrater

grovt bröd med hela korn
spagetti, makaroner, pasta
klibbfritt ris
äpplen, päron, apelsiner
apelsinjuice, äpplejuice
yoghurt, filmjölk och mjölk
bönor, linser och ärter

Snabba kolhydrater

vitt bröd
cornflakes
russin
bananer
vindruvor
potatis
potatismos
saft
sportdryck
klibbigt ris
vitt och ljust bröd

Träningsperioder

Perioder med fysisk träning är ofta mer energikrävande än perioder med teknikutövning. Vid teknikutövning räcker det att äta enligt normalförbrukarens tallriksmodell. Vid fysisk träning behöver du mer kolhydrater, öka därför pasta-, ris- och brödportionerna. Kom ihåg att all-

tid varva träning, mat och vila och drick rikligt med vatten.

En bra grundregel är att äta 1-2 timmar före träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass.

Vätska - viktigt för prestationen

Det är inte bara maten som är viktig. Flera timmar ute på golfbanan en solig dag kräver mycket vätska, eftersom du förmodligen kommer svettas en del. För att inte tappa koncentration och skärpa gäller det att dricka mycket.

Normalt behöver du 2-3 liter vätska varje dag. Ca 1 liter får du i dig via maten, resten måste du själv se till att dricka. Drick till varje måltid och gör det till en vana att bära med dig en vattenflaska när du spelar. Ett lätt sätt att komma ihåg att dricka är att ta några klunkar vid varje håll.

Det krävs inte många procents vätskebrist för att prestationen ska försämrats och påverka ditt golfspel negativt. Ett enkelt sätt att se om du har vätskebrist är att titta på färgen på urinen. Ju gulare urin, desto mindre vätska i kroppen. Du bör alltså sträva efter att urinen ska vara ljus, då vet du att du har druckit ordentligt. Kaffe och alkohol är vätskedrivande och bör därför undvikas före en viktig tävling.

Tävlingsdagen - Före tävling

För att orka med hela golfundan gäller det att du förberett dig väl genom att ha



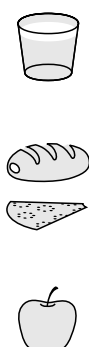
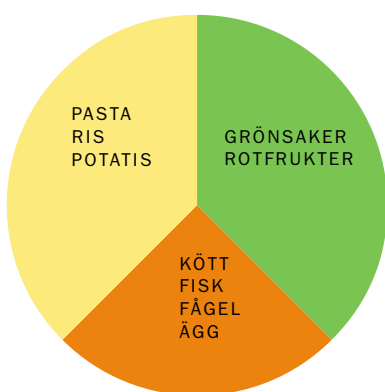
visste du att?

...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

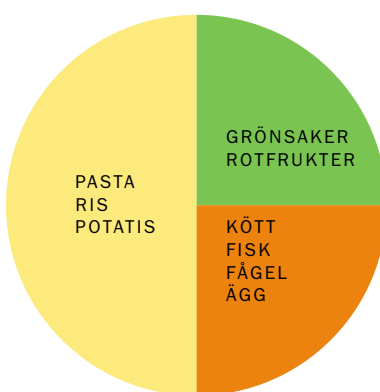
Blanda ut druvsocker och salt i vattnet. Tillsätt därefter juice eller saft.

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.

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.

ätit och druckit ordentligt. Ca 1-2 timmar före tävling är en bra tidpunkt att äta. Om du äter alltför tidigt hinner blodsockerhalten sjunka, vilket kan försämra koncentrationen. Denna måltid bör baseras på långsamma kolhydrater, för att du ska få energi som räcker länge. Detta kan vara t ex pasta eller klibbfritt ris med köttfärsås, grönsaksås eller fisk. Ska du spela på förmiddagen bör du ladda med en rejäl frukost. Ät gärna gröt eller fil med musli och till det en eller ett par smörgåsar med hela korn med pålägg och ett glas juice eller en färsk frukt. Är det spel på eftermiddagen som gäller, så se till att förutom frukosten även äta en ordentlig lunch t ex pasta med någon god sås. Om du startar tidigt bör du också äta en kolhydratrik måltid kvällen innan. Drick också mycket vatten.

Under tävling

Är du ute och spelar under många timmar behöver du äta under tiden. Om det inte finns något lämpligt att köpa längs vägen kan du ta med dig ett par smörgåsar eller frukter. För att hålla blodsockret på en jämn nivå är det vettigt att inta ett litet mellanmål rikt på långsamma kolhydrater efter ca 1-1,5 timmars spel. Det kan t ex vara en skiva bröd med hela



Efter tävling

Du behöver mat, dryck och vila för att återhämta dig. Extra viktigt är detta om du ska träna eller tävla dagen därpå. Ät gärna något så snart som möjligt efter att du slutat. Nu, när du spelat klart, passar snabba kolhydrater. Det gör att din kropp fort fylls på med ny energi. Stoppa alltså i dig en smörgås (gärna ljust bröd), lite russin eller en banan. Ät därefter en väl sammansatt måltid inom 1-2 timmar.

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 återställs.

Lycka till med ditt golfspel!

korn i med pålägg och ett äpple eller päron. Efter ytterligare ett par timmar kan du med fördel äta något lite snabbare, för att få upp blodsockerhalten och koncentrationen under de sista hålen. Här passar en banan, ljust bröd med pålägg eller sportdryck bra. Du bör ta alla tillfällen att dricka vatten för att behålla skärpan.



Dagsmatsedel

Denna dagsmatsedel ger cirka 2600 kcal, 12,6 MJ och innehåller cirka 500 g kolhydrat.

FRUKOST

1 portion havregrynsgröt (35 g gryn)
2 dl mjölk, sylt eller frukt
1 skiva grovt bröd med hela korn, bordsmargarin och ost (30g) och paprika
1 skiva hamburgerkött (15g) och gurka
2 dl apelsinjuice
vatten

MELLANMÅL

2 skivor grovt bröd med hela korn, bordsmargarin och ost eller skinka

LUNCH

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

MELLANMÅL

1 banan

MIDDAG

1,5 port spagetti (100 g okokt)
2 dl köttfärsås
sallad av morot, vitkål, majs (valfri mängd)
bröd, dryck
stekt äpple med glass
vatten

KVÄLLSMÅL

1 dl musli med
2,5 dl fil eller mjölk
banan eller annan frukt

Måltidsförslag före och efter aktivitet

Gröt- eller müsli måltid.
Pasta med grönsaks-, köttfärs-, fisk-, eller ostsås.
Ris eller kokt potatis med kokt fisk och/eller någon sås.
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 IDROTTAR?
BESÖK WWW.UPPLADDNINGEN.NU ELLER BESTÄLL BROSCHYREN UPPLADDNINGEN. SKRIV TILL UPPLADDNINGEN, CEREALIA R & D, 153 81 JÄRNA.

