



FÖRENINGSGUIDEBANKEN

TRÄNING och TÄVLING

"Vägen till resultat via kunskap"



***Träning, träning och träning
Tävling är den bästa av
träningstillfällena***

***Förberedelserna är den
första delen i träningen och
det börjar med kunskapen
om dina behov; näring,
sömn och lär känna din
kropp – hela din kropp***

Våra erfarenheter gällande träning och tävling

Vikten av att ha sovit och ätit rätt inför träning och tävling är viktigt, inte bara för den enskilda personen, utan också för hela laget. Det skapar de rätta förutsättningarna att göra det bästa man kan samt att hålla humöret uppe och ha orken fullt ut. Varje deltagare i laget, eller som individuell deltagare, har ansvar för att vara mentalt förberedd inför tävling och naturligtvis inför träning. Här och nu – är det som gäller!

- *I föreningen;
Utbilda i kost- och näringslära
bjud in experter på området så
blir utbildningen bättre och mer
intressant
Finns det bra utbud i föreningen
för att komplettera
kostbehoven?
Kom ihåg att det finns olika
behov beroende på ålder i
medlemsskaran.
Undvik energidrycker i ert
utbud – skadligt för de flesta!*
 - *För medlemmen;
INTE träna vid sjukdom, skador
och nedsatt immunförsvar.
LYSSNA på hela din kropp!
Visa respekt och stanna hemma
för att inte sprida smitta och för
t ex att vila kroppen., inte minst
för kommande träningar och
tävlingar. Hjärtat är kroppens
pump och tål inte över-
ansträngningar.
VARNING för hjärtmuskel-
inflammation!*
 - *För de ungsta;
LEK är en viktig del för att hålla
träningen intressant!*
 - *Gör träningen mer intressant;
Tillåt medlemmar att leda
delar av träningen
Bjud in en "överraskande"
tränare, ledare som får
inspirera deltagarna
Kom ihåg att LYSSNA på och
FRÅGA deltagarna och låt
några visa övningar...
TRÄNA TILLSAMMANS med
annan förening
Gör något annat än just den
ordinarie träningen –
TRÄNA kommunikation och
gå sedan på bio!*
 - *Förbered noga inför
TÄVLING;
Vad äter man kvällen före?
Är väskan rätt packad för rätt
tävling?
Vilken roll har jag i aktuell
tävling? Vilka är mina
medspelare?
Alla som är med ÄR LAGET!*
- Gör din/Er lista för just
din/Er förening**