

# Hälsa-fotboll

## 1 Uppvärmning

Uppvärmning är det man oftast brukar göra före man ska anstränga sig. Man värmer upp för att få igång pulsen och bli varm i kroppen och musklerna. Man ska börja ta det lugnt med uppvärmningen så att man mjukstartar de stora musklerna innan man ska börja anstränga sig. De stora musklerna är benmuskler, ryggmuskler och sätesmuskeln. Det är vanligt att man värmer upp de musklerna och kroppsdelar man ska använda senare under t.ex. en match. Uppvärmning gör så att musklerna i kroppen får mer rörlighet och förhindrar därför framtida skador i t.ex. matchen.

Min sport som jag har valt är fotboll. I fotbollen så brukar vi börja med att jogga fram och tillbaka några gånger för att få igång kroppen och blodcirkulationen. Efter det så brukar vi göra andra övningar i farten som t.ex. indianhopp, sidohopp, spark i rumpan, höga knän och en övning som är för att stretcha ut lumsken medans vi fortfarande rör på oss. Vi gör dessa övningar för att mjuka upp kroppen och musklerna men ändå få upp blodcirkulationen samtidigt. Efter det så brukar vi oftast sätta oss i en cirkel och stretcha ut de olika musklerna som är viktiga i fotboll som t.ex. sätesmuskeln, lumsken, fram och baksida lår och ibland vadmuskeln. Sen brukar vi göra lite övningar med boll. Det kan variera men oftast brukar vi stå två olika led och passa bollen mellan leden, efter att man har passat bollen så springer man till det andra ledet (man gör den här övningen för att öva på passningar innan t.ex. matchen). Efter passningsövningen så gör man en typ av rondos för att få igång bollsinnets. Efter det så gör vi några ruscher fram och tillbaka och till sist skjuter vi lite skott på målvakten för att värma upp honom också. En uppvärmning på en träning är lite annorlunda, då har vi lite fys också men vi skjuter inte skott på målvakten.

## 2 Fysiskt och psykiskt hälsa

Träning påverkar en person på många olika sätt både fysiskt och psykiskt. Fysiskt är det som man kan se och ta på (de materiella sakerna på kroppen), medans psykiskt är det som finns inne i din hjärna och hur du mår inombords.

I fotbollen så påverkas jag mycket av det fysiska. Jag får också massa saker av träningen bland annat starkare muskler, bättre balans, motorik och koordination, bättre kondition och till sist ökad rörlighet i muskler och leder. Mitt hjärta och mina lungor blir också bättre av träningen.

När jag tränar fotboll så mår jag bättre psykiskt också, det är mycket på grund av det sociala men också massa andra anledningar t.ex. så vill jag bli bättre på sporten och kanske kunna göra en karriär av det, för att jag mår mycket bättre och det är bra för kroppen och till sist så gillar jag bara fotboll på nästan alla sätt.

### **3 Förebygga och undvika skador**

För att undvika och förebygga skador är det viktigt att värma upp och mjuka upp kroppen innan träning. Detta är viktigt för att mjuka upp musklerna och lederna så att man inte t.ex. sträcker sig. Man kan också undvika skador genom att ha på sig skydden som är nödvändiga inom sporten som t.ex. benskydd i fotboll.

För att förebygga skador inom fotboll så är det bra att bygga upp musklerna runt kroppsdelarna som man vill skydda. I fotbollen så brukar vi oftast träna och stretcha ut kroppsdelarna som sitter på benen. För att förhindra en skada så gör vi massa övningar för att bygga upp musklerna runt kroppsdelarna t.ex. knät då man gör bäckenlyft, benböj och lite andra övningar. Vi gör också en massa andra övningar för vaden som t.ex. tålyft. Att stretcha gör vi också mycket, detta är för att öka rörligheten i musklerna och lederna så att man inte sträcker sig.

I fotboll undviker man skador på många olika sätt, det är viktigt att man följer sportens regler och riktlinjer om man inte vill bli skadad eller skada någon annan. Det finns många regler i fotboll speciellt för att ingen ska bli skadad, men för att inte bli skadad måste man göra saker själv som att ha de skydd som är nödvändiga i sporten. I fotboll finns det bara ett sorts skydd man måste ha på sig och det är benskydd. De är till för att skydda smalbenen mot potentiella sparkar.

### **4 Kondition, styrka och rörlighet**

I fotboll är det väldigt viktigt att ha bra kondition. Detta är för att man ska kunna orka att springa runt på en fotbollsplan under en lång period av tid. Man tränar sin kondition så att hjärtat ska kunna orka slå snabbt under en längre tid. Alla positioner inom fotboll är konditionskrävande men vissa mer än andra. T.ex. en målvakt behöver inte lika mycket kondition som en mittfältare. Detta är för att målvakter inte behöver springa lika mycket medans en mittfältare kan springa väldigt lång under en match. Att vara back kan också vara krävande då man ska jobba upp och sen behöva vara de som är först hem men det kanske inte är den mest krävande positionen inom fotboll. När det kommer till att vara mittfältare så är det väldigt viktigt att ha bra kondition eftersom att man måste vara med på anfall och försvar ännu mer än en back måste. Att vara en anfallare är också tungt för att man måste oftast

springa snabba rusher för att få tag på bollen och göra mål. Dock så måste man inte vara med lika mycket på försvar som de andra positionerna.

Styrka är viktigt i fotboll. Det är för att man ska kunna tacklas eller kunna ta emot en tackling. Styrka är också viktigt för att kunna skjuta då man behöver styrka i benen eller för att kunna springa snabbt då man också behöver styrka i benen. För att kunna accelerera eller göra en snabb vändning så behövs det också styrka i benen. En målvakt behöver styrka i både benen och i armarna, benen för att kunna hoppa upp och rädda flygande bollar och armarna för att kunna ta emot hårda skott från motståndarna. En back måste vara ganska stark för att kunna gå in i närkamper eller tackla bollen.

Det är viktigt för en fotbollsspelare att vara smidig dels för att förhindra skador och dels för att kunna röra sig bra och smidigt på planen. Smidighet är bra att ha om man ska kunna passa bollen eller skjuta från en dålig vinkel. En spelare som behöver vara smidig extra mycket är målvakten när han/hon måste vrida och vända sig i luften för att kunna rädda en boll eller för att kunna kasta sig åt svåra riktningar och sen kunna göra så att man landar hyfsat bekvämt på marken.

## **5 Puls**

Hjärtat är en muskel, den har i uppdrag att pumpa blod till lungorna och sedan ut genom hela kroppen. Blodet har med sig syre när det pumpas ut genom kroppen som våra muskler behöver. När blodet har lämnat syret så åker det tillbaks till hjärtat. Hjärtat är ungefär lika stort som din knutna näve. Det lilla kretsloppet är när hjärtat pumpar blod till lungorna för att hämta syre. När blodet har fått syre så åker tillbaks till hjärtat. Det stora kretsloppet är när blodet kommer från hjärtat och har med sig syre som det ska pumpa ut genom kroppen. När man anstränger sig så behöver våra muskler extra syre för att orka. För att få mer syre så börjar hjärtat slå fortare. Puls betyder hur fort hjärtat slår, man brukar räkna det i hur många slag hjärtat slår i minut per minut t.ex. om ens hjärta slår 200 i minuten så har man tvåhundra i puls. man kan känna din puls på handleden eller på sidan av nacken. Man kan inte ändra sin maxpuls eftersom att den alltid är 220 minus din ålder, sin vilopuls kan man dock ändra. Det är vanligt att ha en vilopuls på ungefär 80 men vissa har en vilopuls på lägre, detta är för att de kan vara i bra form och det tar längre för att nå sin maxpuls.

### **Lärarens kommentar**

Du har skrivit ett mycket bra arbete och förklarat hur en uppvärmning kan se ut. Du har gjort bra reflektioner hur din idrott påverkar din kropp såväl fysiskt som psykiskt och du har gjort bra förklaringar hur man kan förebygga skador i din idrott. Kort och gott ett mycket väl genomfört arbete!

