

RAMADAN OCH IDROTT

Strategier för prestation & hälsa under ramadan

Rickard Engström
Tränarutbildare Fotbollsphys
Fystränare ungdomslandslag
Svenska Fotbollsförbundet
svenskfotboll.se





BAKGRUND

Firande av ramadan innebär, för de flesta, en 30 dagar lång fasta där intag av mat och dryck endast sker mellan solnedgång och soluppgång. Det innebär 2023 en ungefärlig daglig fasteperiod på 13-15 timmar.

Fastemånaden kan medföra nedsatt prestationsförmåga och välmående. Men med bra planering, kommunikation och stötning kan eventuella negativa effekter minskas.

"Vad kan jag förvänta mig?"

"Kan jag få råd av någon som upplevt det?"

"Hur kan jag förbereda mig?"

UTÖVAREN

Planering

Kommunikation

Support

TRÄNAREN

"Vad behöver jag veta?"

"Hur hanterar spelarna träningen?"

"Hur stöttar jag på bästa sätt?"

PLANERING OCH FÖRBEREDELSE

1.

Skapa rutiner

Diskutera och identifiera utmaningar under fastemånaden. Att förbereda sig mentalt och fysiskt på fastemånaden kan vara en god idé, exempelvis genom att prova fasta under delar av dagen 1-2 veckor innan ramadan, vilket innebär att du fördelar ditt matintag på färre tillfällen under dagen. För mer info se [Lis m.fl \(2019\)](#).

2.

Träningsplanering

För individuella idrottare kan träningen med fördel flyttas till kvällstid efter solnedgång. Då kan ett lättare mål förtäras innan träning, vätskeintag kan ske under träning och mat kan intas efter passet. Utmaningar uppstår dock i lagmiljö då individen har mindre möjligheter att påverka träningstiden.

3.

Tränare – hur mår dina spelare?

Det är ledarens jobb att se individen och hjälpa denne att prestera så bra som möjligt på ett säkert rätt. Nära kommunikation, kunskap och förståelse är alltid viktiga verktyg för tränare, inte minst under ramadan. "Hur mår spelaren? Behöver idrottaren någon anpassning av träningen?" Ett flexibelt förhållningssätt kan vara en nyckel för spelarens prestation och välmående.

4.

Återhämtningsstrategier

Kost, vätska och sömn är centrala när det kommer till idrottsprestationer i allmänhet och återhämtning från träning/match och kan även vara en nyckelfråga gällande hur väl idrottare hanterar ramadan. Det kan i många fall vara en bra idé att komplettera näringsintaget från både iftar (kvällsmåltiden) och suhoor (morgonmåltiden) med mindre portioner/tillskott av kolhydrater och protein mellan de båda måltiderna.

Många kan känna ett behov av att snabbt äta så mycket som möjligt vid iftar men det kan vara fördelaktigt att, om möjligt, fördela matintaget under kvällens gång för att undvika magproblem. Fyll på, lite men ofta, med kolhydrater, protein och vätska under de vakna timmarna. Långsamma kolhydrater (exempelvis fullkornsprodukter) innan soluppgång kan ge bättre energitillgång under dagen och snabbare kolhydratskällor (exempelvis ljust bröd/ris) under kvällen fyller på lagren efter en dag av fasta. Sportdryck. Kan vara ett bra alternativ om man har svårt för mer fast föda.



TRÄNINGSSINNEHÅLL

Målet med träningen under ramadan bör vara att bibehålla prestationsförmågan, fysiska- och tekniska/taktiska färdigheter. Anpassning av träningsinnehåll anses vara en nyckelstrategi till att främja prestation och välmående.

Eventuellt anpassad träningsmetod (pass/vecka eller tid/pass)

En potentiellt nedsatt återhämtningsförmåga hos utövaren (kopplad till nutrition, sömn och mental stress) kan innebära att en bibehållen hög träningsmängd kan medföra ökad risk och försämrat välmående (trötthet, humörsvängningar, energilöshet) och skada under fastemånaden.

Underhålla högbelastande träning

Att bara träna lugnare är heller inte optimalt. Att i mindre doser utföra högbelastande träning (exempelvis i hög hastighet) kan minska risken för försämrad prestationsförmåga och ökad skaderisk. Lite men ofta. Utebliven exponering till nämnda aktioner kommer ha negativa effekter efter ramadan.

Stegrande återgång

En plötslig återgång till full träning och tävling kan innebära en kraftfull belastningsökning, speciellt om inte explosiva och snabba aktioner bibehållits under ramadan. Om så är fallet rekommenderas en gradvis stegrande träningsbelastning, utav så väl mängd som intensitet.

SPELARCITAT

”Det som framförallt är viktigt är att tränaren förstår att spelaren kanske inte är lika formstark som den brukar vara och att tränaren tar hänsyn till belastningen. Alla spelare är dock inte alltid svaga under fastan men kan vara väldigt viktigt och inte pushas lika hårt. För min del kan skillnaden vara kopplat till återhämtningen mellan övningar/träningar, vissa dagar är jag mer sliten och vissa dagar känner jag inget alls.”

”Viktiga nycklar under ramadan som spelare är att få i sig rätt saker när det är dags att äta. Kroppen brukar ofta vänja sig efter första veckan med att få i sig mat under en begränsad period och hålla sig utan mat i längre perioder. Ett tips kan vara att använda vätskeersättning när fastan bryts för att det kan vara svårt att just dricka ifatt.”

Referenser:

- Uefa consensus statement (Collins m.fl 2021)
- Ramadan and football (Aspetar sports medicine journal 2013)
- Dietary Practices Adopted by Track-and-Field Athletes: Gluten-Free, Low FODMAP, Vegetarian, and Fasting (Lis m.fl 2019)
- A Practical Guide To Training During Ramadan (Altis 2019)