

FINTER - MIN RESTITUTIONSUGE

Et enkelt værktøj til spillere, forældre og trænere

Formål: Se hele ugen samlet. Træning, kamp, skole, søvn, energi, ømhed og fodboldglæde hænger sammen. Skemaet er til refleksion - ikke til diagnose.

1. Min uge

Dag	Træning / kamp / anden aktivitet	Energi 1-5	Hvordan havde jeg det?
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Ugens refleksion

Sov jeg godt? Havde jeg vedvarende smerter? Havde jeg lyst til fodbold? Var der tid til skole, venner, familie og pauser? Var der dage, hvor kroppen eller hovedet tydeligt bad om mindre belastning?

FINTER - RESTITUTIONSTJEK

Sæt ét kryds ved hvert spørgsmål ud fra din seneste uge.

1. Søvn
☐ God og regelmæssig (0)
☐ Lidt dårligere end normalt (1)
☐ Dårlig gennem flere dage (2)
2. Kroppen
☐ Frisk og klar (0)
☐ Mere træt end normalt (1)
☐ Vedvarende ømhed eller smerter (2)
3. Lyst til fodbold
☐ Jeg glæder mig (0)
☐ Lidt mindre lyst end normalt (1)
☐ Jeg har næsten ikke lyst (2)
4. Samlet uge
☐ God balance (0)
☐ Ret travl (1)
☐ Meget presset (2)
5. Energi
☐ Som normalt (0)
☐ Lidt lavere (1)
☐ Meget lav (2)

Sådan læser du scoren

0-2: GRØN	Svarene ser umiddelbart balancerede ud. Fortsæt gode vaner og vær opmærksom på ændringer.
3-5: GUL	Tal om den samlede uge. Overvej om søvn, pauser eller træningsbelastning bør justeres.
6-10: RØD	Ugen virker belastende. Tal med en voksen/træner om at tilpasse aktiviteterne.

Vigtigt: Vedvarende eller tiltagende smerter, sygdom eller markant ændret trivsel bør tages alvorligt uanset score og kan kræve sundhedsfaglig vurdering.

FINTERs huskeregel

TRÆN - SPIS - DRIK - SOV - RESTITUÉR - TRÆN IGEN

Mere træning er ikke automatisk bedre træning. Målet er en bæredygtig balance mellem belastning, restitution, udvikling og fodboldglæde.

finter.dk - Gratis værktøj til privat brug i klub, hjem og træning.