Idrott & Kunskap maj 2016 Johan Plate

Det börjar bli jobbigt nu!

Knappt har sommaren börjat och jag är helt slut! Det är ett stressigt liv att vara idrottsintresserad. Med handbolls-EM herrar, Super Bowl-finalen, Ishockey-VM, Champions Leaguefinalerna redan avklarade får man en kort-kort vila innan det är dags igen. Fotbolls-EM herrar, sommar-OS i Rio, World Cup i ishockey, Ryder Cup, handbolls-EM damer ligger i röret och då har jag inte nämnt klassiska tävlingar som är årligen återkommande. Känns följande namn och begrepp igen; Wimbledon, Diamond League, US Open i tennis & golf, Finnkampen, STCC, Formel 1?

Man måste vara förberedd.

Scheman ska göras, TV-hörnan ska piffas, dygnsomställning ska i vissa fall intränas. Tur är att det är sommar och semester snart, så att åtminstone inte jobbet stör.

Och man kan inte slarva med detaljerna. Alla vet ju hur mycket förberedelserna påverkar slutresultatet. Om nu idrottarna har tränat som galärslavar så kan ju inte jag hoppa över min träning. Sportdrycken måste ha rätt temperatur och serveras i glas som är lagom tunga för att snabbt kunna lyftas utan skvimp, men lagom lätta för att ett inte bidraga till belastningsskador. Den ska vara väl kyld och hålla sig kyld under hela matchen eller tävlingen - en hel vetenskap. Och dessutom ska man ta hand om det som oundvikligen blir en följd av allt vätskeintag. Det är en dödsynd i de här sammanhangen att ha TV:n för långt ifrån toan. Jag funderar faktiskt på att använda uridom i år. Då slipper jag att resa mig och fresta på knäna och dessutom borde tilltaget skrämma de flesta familjemedlemmar bort från TV-soffan som på det här sättet blir en frizon.

Tilltugg måste provas och införskaffas. Chipsen måste vara lika brytsäkra som en tysk mittback så att inte halva chipset och hela dippen ligger kvar i skålen när man hastigt måste resa sig efter en snyggt målskott. Resa sig förresten, tur att man gått i artrosskola så att man överhuvudtaget kommer upp ur TV-soffan...

Vätska är viktigt, men du får inte slarva med övrigt kostintag. Det kan ju bli långa sändningar. Och vikten av varierad kost kan inte underskattas. Jag rekommenderar friterade lökringar, chicken nuggets och mozzarella sticks. Går snabbt att få i sig och gör inga fula märken i vare sig vägg, familjemedlemmar eller TV-ruta om du skulle råka kasta några i ett upphetsat tillstånd. Morotsstavar, kålrot och hårt bröd rekommenderas inte!

Klädseln är också viktig. Den ska naturligtvis vara gul & blå, eller i favoritlagets färger och sitta så ledigt att den inte skaver. Men också så tight att det stöder och lyfter upp vid de hastiga sidledsförflyttningar som krävs för att nå fjärrkontrollen vid kanalbyte. Man vill ju inte dra på sig en skada mitt i matchen. Alla vet ju hur långvarig och tråkig rehabiliteringen kan bli. Och det är ju inte säkert att de har TV i alla rum på ortopedkliniken.

Stretching kan här hjälpa. Träna förebyggande genom att ställa chips, dipp och dryck längre och längre bort på TV-bordet och med lugna, mjuka rörelser fjärma ursprung och fäste i från varandra. Du kommer att känna att du blir bättre och bättre för varje träningstillfälle!

Vila är ett måste. Jag föreslår att du konverterar TV-soffan till en säng så slipper du onödiga förflyttningar som både kan utgöra en skaderisk men också tar onödig tid i anspråk. Tid som bättre skulle kunna använda till att kolla upp bakgrundsfakta på nätet eller ta del av en experts blogg.

Sen gäller det att kommunicera detta i sociala medier och att nå ut med budskapet att man är laddad & på. Och att man har tränat så mycket att man dels kan deltaga i den ständigt pågående dialogen på nätet, samtidigt som man zappar mellan oräkneliga kanaler som sänder sport, sport, sport. Men inte för mycket, det ska vara en avvägning . Man vill ju inte framstå som en nörd utan en connaisseur. Med vassa kommentarer, med rätt spänst och med en självklar timing.

Det är ett fasligt sjå.

Tur man kan en del och formtoppning & mental träning. Det kommer att behövas!

Johan Plate