

Ernæringspolitik for Dansk Forening for Rosport

FORMÅL

Formålet med DFfR's ernæringspolitik er at sikre danske roeres sundhed og optimal præstationsevne ved at sætte fokus på ernæring og ernæringsrelaterede problemstillinger. Det kan f.eks. være spiseforstyrrelser, overtræning, hyppige skader/infektioner samt uhensigtsmæssig anvendelse af kosttilskud.

Ernæringspolitikken indeholder hovedbestyrelsens beslutninger om information og uddannelse indenfor de ernæringsrelaterede emner til såvel roere, trænere og bestyrelsesmedlemmer.

Det er hensigten med ernæringspolitikken at:

1. Roerne opmuntres til at spise varieret og tilstrækkeligt med mad og få nok væske, der kan sikre godt helbred, optimal udvikling og optimal træningsindsats således at præstationsevnen optimeres.
2. Anvendelse af kosttilskud har ikke vist sig at have effekt på præstationsevnen hvis maden er tilstrækkeligt og varieret tilpasset roerens trænings- og restitutionforløb. (pause). Roerne opmuntres således til at have fokus på mad og væske i forbindelse med træningen.
3. Ved uhensigtsmæssig høj vægt bør kostomlægning og træningsoptimering tilskyndes. Elitekaproere under 18 år bør ikke opfordres til væggtab.
4. Kvindelige roere over 16 år bør sikres optimal udvikling dvs. de bør have regelmæssig menstruation. Ved mere end 3 måneders udebliven bør en læge kontaktes
5. Talentcenter-, træningscenter og elitecentertrænere skal være opmærksomme på tendenser til uhensigtsmæssig vægtpineri og være parate til at sætte ind med nødvendige foranstaltninger, der kan være med til at ændre den negative adfærd
6. Såfremt en kaproer er i behandling for spiseforstyrrelser bør al konkurrenceaktivitet stoppe under sygdomsforløbet.
7. Den danske lovgivning mht. produkter indenfor ernæringsområdet følges mht. evt. sponsering

MÅLGRUPPER

Målgrupperne for ernæringspolitikken er:

1. Roerne
2. Forældre til juniorkaproere
3. Klubtrænere på niveau 3-4
4. Trænere i talentudviklingen
5. Trænere i kraftcentre
6. Trænere i elitecenter
7. Roere i talentudviklingen
8. Roere i kraftcentre
9. Roere i elitecenter
10. Bestyrelsesmedlemmer i klubber, kredse og forbund

Ad 1Roerne

Medlemmerne sikres adgang til informationer om optimal ernæring dels gennem evt. klubtrænere i tilknytning til klubben/kredsen samt skriftligt materiale.

Ad 2 Forældre til juniorkaproere

Forældrene sikres informationer via klubtræneren samt evt. tilknytning til talentudviklingen. Desuden suppleres med skriftligt materiale som udleveres når træningsmængden overstiger 5 gange om ugen.

Ad 3 Klubtrænere på niveau 3-4

I klubtræneruddannelsen niveau 3-4 indgår ernæring og ernæringsrelaterede problemstillinger som en del af undervisningen.

Ad 4 og 5. Trænere i talentudvikling og kraftcentre

Trænere i talentudvikling og kraftcentre skal have gennemgået uddannelse indenfor ernæring svarende til klubtræner niveau 3-4. Dette suppleres med uddannelse omkring "Den svære samtale" f.eks. i forbindelse med uhensigtsmæssige vægtforskydninger.

Ad 6. Trænere i elitecenter

Trænere i elitecentre modtager information via Team Danmarks Idrætsmedicinske Service samt evt. trænerseminarer

Ad 7. Roere i talentudviklingen

Roerne modtager informationer via talentudviklingstrænerne suppleret med undervisning af Team Danmarks ernæringskonsulent én gang årligt. I særlige tilfælde gives mulighed for individuel kostvejledning i henhold til aftale mellem roer, talentudviklingstræner samt sportschef.

Ad 8. Roere i kraftcentre

Roerne modtager informationer via kraftcentertræneren suppleret med undervisning/rådgivning fra Team Danmark via kurset "basal sportsernæring". Desuden gives mulighed for individuel kostvejledning/vægtvejledning i henhold til aftale mellem roer, kraftcenter træner samt sportschefen.

Ad 9. Roere i elitecenter

Roerne i elitecenteret tilbydes

- Individuel kostvejledning
- Knoglescanning (DEXA-scanning) én gang årligt
- Vejledning omkring vægtoptimering

Tilbuddene gives i henhold til aftale mellem roer og elitecenter træner, sportschef samt Team Danmarks Idrætsmedicinske Service.

Dette suppleres med vejledning i forbindelse med 2 årlige individuelle test. Efter testen afholdes der samtale mellem den aktive, elitetræner og testlederen fra Team Danmarks testcenter, hvor testens tal gennemgås. Efterfølgende afholdes møde mellem Team Danmarks ernæringskoordinator, testleder, elitetræner og sportschefen for at planlægge forløbet for næste periode.

Ad 10. Bestyrelsesmedlemmer

Bestyrelsesmedlemmer sikres kendskab til DFfR's ernæringspolitik

PRIORITERING

I forbundet prioriteres et højt informationsniveau til forældre til juniorkaproere samt klubtrænere/instruktører samt trænere i talentudviklingen, for at sikre en indsats så tidlig i rokarrieren som muligt.

En indsats overfor denne målgruppe vil sikre at medlemmer, trænere og ledere er bevidste om problemstillinger så tidligt som muligt, således at det er muligt at forebygge en udvikling af ernæringsrelaterede problemer. Desuden gives trænere mulighed for at få værktøjer til at håndtere situationer, hvis der skulle opstå problemer på området.

På juniorniveau findes der ikke letvægtsroning, men det er vigtigt at forældre og medlemmer informeres omkring uhensigtsmæssige vægtændringer, for at sikre at bevidstheden er til stede hos de unge roere inden de rykker op på seniorniveau.

I regi af kraftcentre sker en høj prioritering af letvægtsroere og dermed første gang et medlem skal i vægt. Dette udgør en risikosituation, hvorved det er vigtigt at give roeren en god oplevelse for at sikre en positiv udvikling.

I elitecenteret prioriteres ernæring højt, da optimal ernæring er en forudsætning for at kunne konkurrere på højt internationalt niveau. Endvidere gives mulighed for at medlemmerne får optimale betingelser for at nå sine mål.

AKTIVITETER

Skriftlig information

Der udvikles skriftlige materialer til alle roere samt forældre til juniorroere. Materialet formidles via træneruddannelsen, på www.roning.dk samt udsendes til alle trænere tilknyttet i regi af Team Danmark.

Uddannelse

Undervisning i forbindelse med klubtræneruddannelses gennemgås mhp. evt. justeringer i forhold til ernæringsmæssige problemstillinger.

I samarbejde med DIF udvikles kursus "Den svære samtale" som udbydes til trænere. Uddannelsen tænkes bredt således at den vil dække flere områder f.eks. i forbindelse med hvordan man sætter hold, taler træner-aktiv forhold, vægt etc.

ANSVAR

Ansvaret for implementering af DFfR's ernæringspolitik er:

Målgruppe 1 og 2: En udpeget person i DFfR.

Målgruppe 3: Formanden for LUDU

Målgruppe 4-9: Sportschef samt formanden for KU

Målgruppe 10: En udpeget person i DFfR.

Ansvarlig fra DFfR:

Formand for KU og kontaktperson for Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund angående disse problemstillinger.

Vedtaget af DFfRs hovedbestyrelse 27. oktober 2002.

Revideret december, 2005