

Dansk Volleyball Forbund

Ernæringspolitik for eliteaktive

Politik

Formålet med Dansk Volleyball Forbunds (DVBFs) ernæringspolitik er at medvirke til at øge indsigten i ernæring og kostens betydning for optimering af præstationsevnen, så alle eliteaktive udøvere sikres optimal ernæring og et godt helbred i forbindelse med deres eliteidrætsdeltagelse.

Volleyball og beachvolley er idrætsdiscipliner, som på eliteniveau stiller krav til både udholdenhed og styrke. Disciplinerne har forskellige arbejdskrav gående fra det anaerobt intermitterende mod krav om større aerob kapacitet. For begge discipliner gælder det dog, at både træning og konkurrence kræver optimal energitilførsel. Denne stiller store krav til ernæringen som, hvis ikke den optimeres, vil være begrænsende for den maksimale ydeevne. En optimalt sammensat kost i tilstrækkelige mængder i forhold til idrætsdisciplinernes arbejdskrav i træning og kamp vil kunne give spillerne det krævede overskud, reducere skadesfrekvens, forbedre heling af skader, give et større træningsudbytte og derved skabe bedre resultater. Således er viden om ernæring i forbindelse med udøvelse af volleyball og beachvolley på eliteplan en meget afgørende faktor for præstationsevnen og evnen til at skabe resultater.

Basal viden om kost og ernæring til elitesportsfolk udbydes via Team Danmarks (TDs) basale ernæringskurser suppleret med de tilbud, der kan etableres i regi af DVBFs uddannelseshus samt i forbindelse med DVBF-projekter omkring talentudviklingen og aldersrelateret træning.

Det tilstræbes, at der for DVBFs eliteaktive gives vejledning omkring ernæring, og i det omfang det er muligt involveres TDs ernæringsekspertter. For TD-støttede eliteaktive er der tillige mulighed for at få individuel ernæringsvejledning hos TDs diætister f.eks. med henblik på optimering af kosten, vægtøgning, vægtreduktion og ændring af kropssammensætning. Ligeledes kan TD-støttede eliteaktive få individuel ernæringsvejledning ved mistanke om eller konstateret jernmangel, samt ved skader eller hyppige infektioner. Vejledning i denne forbindelse vil finde sted på baggrund af et tæt samarbejde mellem TDs diætister, TDs læge og DVBFs elite-/sportschefer samt landstrænere.

Overordnede holdninger

Alle eliteaktive volleyballspillere opfordres og instrueres i indtagelse af varieret og balanceret kost, der kan sikre et godt helbred, optimal udvikling og træningsindsats samt en optimal, passende og stabil vægt. De aktives indsigt i ernæring og kostens betydning for optimering af præstationsevnen bør målrettes i forhold til disciplinerne volleyball og beachvolley.

DVBF har den generelle holdning, at kosttilskud i bred forstand må anses for at have minimal effekt på præstationsevnen sammenlignet med optimal kost og træning. DVBF vil i samarbejde med TDs diætister og idrætsfysiologer tilstræbe at videregive den på et hvert tidspunkt tilgængelige evidensbaserede viden om diverse kosttilskuds effekt på kroppen.

DVBF tilslutter sig dansk idræts notat af 29. april 2008 omhandlende holdninger i forbindelse med brug af kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler. I denne sammenhæng henvises til notatet som er tilgængeligt på DIFs og TDs hjemmesider.

DVBF advarer løbende om risikoen om uforvarent dopingmisbrug som følge af brug af forurenede kosttilskud.

DVBF informerer løbende de eliteaktive om deres ansvar i forbindelse med indtagelse af kosttilskud og medicin, således at alle aktive er bekendt med deres personlige ansvar for lovligheden af indtagelse indenfor ovennævnte grupper. DVBF orienterer alle aktive om DIFs, TDs og forbundets vejledninger, der er tilgængelige på nettet.

I forhold til spiseforstyrrelser tilbyder DVBF alle aktive, trænere og ledere rådgivning, støtte og vejledning gennem elite/sportschef. Problemstillinger i forhold til spiseforstyrrelser er en integreret del af DVBFs generelle ernæringspolitik, ligesom der henvises til DIFs og TDs kontaktpersoner og informationsmaterialer på området.

Talentspillere bør ikke opfordres til væggtab eller indtagelse af kosttilskud. Ved u hensigtsmæssig høj vægt, der vurderes at have en begrænsende effekt på den aktives udvikling, bør langsigtet kostomlægning og optimering af træning opmuntres.

Handlinger

DVBFs eliteaktive anbefales at deltage i TDs kursus i basal sportsernæring, der løbende tilbydes rundt omkring i Danmark.

TD-støttede eliteaktive har generelt mulighed for individuel ernæringsvejledning, med henblik på optimering i forhold til den daglige trænings- og konkurrence-situation. Behovet for individuel ernæringsvejledning vurderes i samråd med DVBFs elite-/sportschef, respektive landstræner og TD-konsulenten. I de tilfælde hvor det vurderes, at der er et reelt behov, koordinerer DVBFs elite- eller sportschef en specifik handlingsplan med TDs diætister.

Eliteaktive, trænere og deltagere i talentudvikling, som indgår i DVBFs landsholds- eller talentarbejde, tilbydes uddannelse indenfor ernæring i forbindelse med DVBFs aktivuddannelse og talentudviklingsprojekter, ligesom de, mod en egenbetaling, kan tilbydes deltagelse i TDs kurser i basal sportsernæring.