



Ernæringspolitik for eliteaktive

Politik

Formålet med Volleyball Danmarks 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 beachvolleyball 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 beachvolleyball på eliteplan en meget afgørende faktor for præstationsevnen og evnen til at skabe resultater.

Basal viden om kost og ernæring til elitesportsfolk kan udbydes via Danmarks Idrætsforbunds (DIF) basale ernæringskurser suppleret med de tilbud, der kan etableres i regi af Volleyball Danmarks uddannelseshus samt i forbindelse med Volleyball Danmark projekter omkring talentudviklingen og aldersrelateret træning.

Det tilstræbes, at der for Volleyball Danmarks eliteaktive gives vejledning omkring ernæring, og i det omfang det er muligt involveres eksterne ernæringseksperter.

Ved mistanke om fejlnæring eller spiseforstyrrelser er det Volleyball Danmarks pligt at kontakte de involverede parter og assistere med yderligere tiltag.

Overordnede holdninger

Alle eliteaktive volleyballspillere opfordres til indtagelse af en 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 beachvolleyball.

Volleyball Danmark har den generelle holdning, at kosttilskud i bred forstand må anses for at have minimal effekt på præstationsevnen sammenlignet med optimal kost og træning.

Volleyball Danmark tilslutter sig de til enhver tid gældende anbefalinger fra DIF vedrørende brug af kosttilskud og præstationsfremmende hjælpemidler. I denne sammenhæng henvises til notater som er tilgængelige på DIFs hjemmesider.

Volleyball Danmark advarer løbende om risikoen for uforvarent dopingmisbrug som følge af brug af forurenede kosttilskud.

Volleyball Danmark 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 inden for ovennævnte grupper. Volleyball Danmark orienterer alle aktive om DIFs og forbundets vejledninger, der er tilgængelige på nettet.

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

Talentspillere bør ikke opfordres til vægttab eller indtagelse af kosttilskud.

Brøndby den 20. september 2020