



GRUPPEOPPGAVE 2: Vektregulering og prestasjonsoptimalisering

Du er trener for Tina (18 år). Hun er på juniorlandslaget i svømming og går på toppidrettsymnas. Hun har det siste året flyttet for seg selv, bor på hybel alene. Hun har de siste 3 årene gått opp ca 2 kg og hun er nå 170 høy og veier 72 kg. Tina har en dårlig prestasjonsfremgang på **utboldsbassanette**, og det er lett å tenke at dette skyldes vektøkningen. Du som trener har også registrert denne vektøkningen, men vet ikke hvor mye hun veier eller hvor mange kilo hun har gått opp. Det du observerer er at hun i fellesøkt spiller normalt sumt mat og ikke unormalt store porsjoner. Rundt treningsarbeidet bruker hun YT-produkter/energibarer, sportsdrikk og følger anbefalingene for ernæringsinntak på trening som du og andre har lært henne på bakgrunn i Olympiatoppens **facta**. Noe mer info om kostholdet og vekten hennes har du ikke.

Del 1:
I en **utboldsbassanette** med Tina så sier hun at hun føler seg for stor og at hun er for tung. Hun spør deg hva du synes som vekten hennes. Hva svarer du?

Del 2:
Tina har ved hjelp av en fagperson begynt å slanke seg. Hun har gått ned 3 kg og alle jentene på laget og toppidrettsymnasen hun går på registrerer en prestasjonsfremgang hos Tina og de begynner å sammenligne seg med hva hun gjør. Tina forteller at hun har fått en kostplan og deler den ut til flere av de andre jentene i treningsgruppen. Det er blitt et fokus i jentegruppen på mat og vekt som påvirker trivsel rundt matbordet og noen utøvere reagerer. De snakker vekt og kalorier i garderoben og rundt matbordet. Hvordan ville du **gjøre** denne situasjonen som trener?

Diskutér i 20 min – deretter gjennomgang i plenum.
En tilfeldig valgt gruppe skal presentere sine refleksjoner (ca. 10 min)



Barrierer for prestasjonskosthold

- Barrierer for å optimalisere kostholdet:
 - VEKT!!!!
 - Matlagingskunnskap
 - Kunnskapsmangel
 - Mangel på kostholdsoppfølging
 - Matkostnader

Kjønnforskjeller – vekst og utvikling

Hormoner

↓

Relativ muskelmasse

50 % 45 %

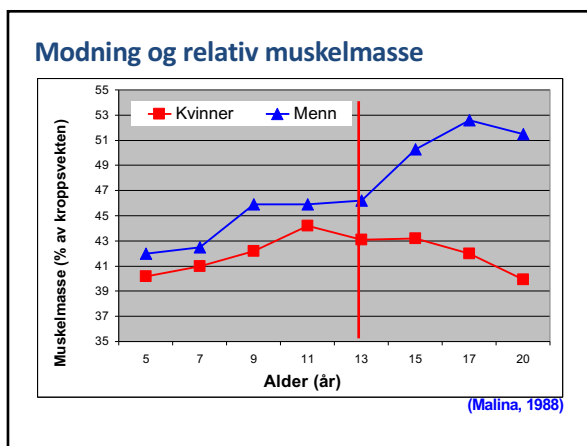
Relativ fettmasse

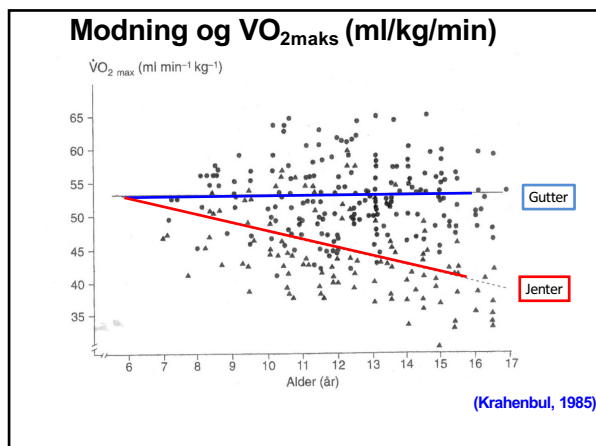
5-10 % 10-15 %

Hemoglobin

15,2 g 13,7 g

(Wilmore, 1977; Lamb, 1984; Rowland, 1996; Wolinsky, 1998; Malina et al., 1996; Siervogel et al., 2003; Hartgens & Kuipers, 2004; Nogueira & Costa, 2009)





Mangelfullt prestasjonskosthold: Hvorfor er jenter mer utsatt?

- Vektøkning i puberteten
- Mat viktig trivselsfaktor
- Jenter mer sårbare for kommentarer
- Jenter har mindre åpenhet rundt mat, kropp og vekt
- Leser mer blogger, magasiner og sosiale medier?
- Jenter mer utsatt for forstyrret spiseatferd
 - Stor påvirkning hvis en i gruppa endrer kostvaner



Hvis du feier for mye under tepet,
blir det til slutt lavt under taket!

10 © Olympiatoppen

KOSTHOLD og VEKT =



- Kosthold= prestasjonsvariabel tett knyttet til selvbilde/selvfølelse.
 - Utfordringer i dialogen
- Misforståelser/ feiltolkninger
- Det du ser og hører fra utøveren er ikke nødvendigvis riktig/sannheten.

Side 11

Kosthold og vekt

- Ha en trygg, tillitsfull kommunikasjonsform
- Viktig med **åpenhet**
- Viktig med kunnskap
- Viktig med individualisering
- Viktig med ekspertise
- Viktig med gode holdninger!



Hva er ditt ansvar?

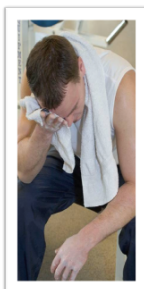
- Hvis du er begrunnet bekymret for utøveren din. Hvilket ansvar har du?

Ditt ansvar som trener når bekymret for utøver?



Dialogen rundt mat og vekt

- Trygghet i dialogen veldig viktig!
 - "jeg vil deg vel"
- Nysgjerrighet – undrende dialog
 - Hva tenker du selv rundt vekten din?
 - Hva er årsaken til at de spiser godteri hele kvelden på samling?
- Tålmodighet i dialogen og relasjonen
 - Du får ikke alle svarene i første samtale
 - Tenk langsiktig!
- Bygg tillit!!



© Olympiatoppen

15

Mat kropp vekt Hvordan er du som rollemodell?



Vi er rollemodeller

- Trener og fagpersoner er viktige rollemodeller!
 - Dropp kommentarer rundt egen mat og vekt
 - Dropp egne slankekurer og kostideer rundt barn, unge og de vi påvirker
 - Spis det du vil utøverne dine skal spise
 - Dropp negative kommentarer på maten



NB! Foreldre, trener og andre er viktige observatører- ikke alltid de som skal ta tak når kostholdet har blitt en utfordring!

17

Hva kan du si til dine utøvere om kropp og vekt?

- Ikke kommenter din utøvers kropp, men lær han/henne hvordan den virker!!
 - Ikke kommenter andres kropp heller!
- Lær dem at kroppen skal være sterk og funksjonell, være stolt av seg selv
 - «I dag ser du glad ut – ikke i dag ser du bra ut»
- Ikke snakk negativt om egen kropp og vekt!
 - F.eks Spis normal mat i normale mengder fremfor dine utøvere

MATSITUASJON SAMSPILLSRÅD

Håndball- og langrennsjentene Mat-samspillregler

1. Trivsel og ro rundt matbordet
2. «Praten rundt bordet skal IKKE handle om maten på bordet»



Langrennsjentenes kostråd til unge utøvere -

- «Back to basic» - gjør det enkelt!
- Overskudd i treninga – spis mer når du trener mer!
- Tren for å få en kropp som skal prestere best mulig, ikke for å bli tynnast mulig
- Ha trivsel rundt matbordet.
 - Praten rundt bordet handler ikke om maten på bordet

