

Afsnit 14 Ernæringspolitik for Dansk Taekwondo Forbund (DTaF)

Indledning/ baggrund

Taekwondo er opdelt i vægtklasser for at sikre ensartede konkurrencevilkår. Samtidig stiller taekwondosporten store krav til både kondition og styrke. For den enkelte kæmper kan det derfor være fristende at vælge en så lav vægtklasse som muligt for at få størst mulig udbytte af sin rækkevidde, fysiske kapacitet og formåen. Ernæring spiller en væsentlig rolle i denne problemstilling, hvorfor Dansk Taekwondo Forbund via undervisning, vejledning og information til sine kæmpere, trænere og forældre ønsker at øge indsigten i sund vægtregulering, sund ernæring og rigtig kostsammensætning.

Forbundet er opmærksomt på, at spiseforstyrrelser vil kunne forekomme i taekwondo, hvor opdelingen i vægtklasser, sammen med den øgede konkurrence, disponerer til vægtpineri og i yderste konsekvens spiseforstyrrelser.

Formål

Formålet med Dansk Taekwondo Forbund's ernæringspolitik er at bidrage til, at udøvere under Dansk Taekwondo Forbund har optimale betingelser for en ernæringsrigtig, præstationsfremmende og sund udvikling, både på kort sigt og på langt sigt. Derudover vil DTaF forebygge vægtpineri, spiseforstyrrelser og uhensigtsmæssig anvendelse af kosttilskud m.m. blandt taekwondoudøvere i Danmark.

Gyldighed/ omfang

Nærværende politik dækker alle udøvere, trænere og ledere m.fl. under Dansk Taekwondo Forbund, eliten såvel som bredden.

Ansvar

Det politiske ansvar for implementering og overholdelse af den formulerede ernæringspolitik påhviler DTaF's Hovedbestyrelse samt Talent- og Eliteudvalg (TEU).

Dansk Taekwondo Forbund's Talent- og Eliteudvalg og Udviklingscentrene er ansvarlig for implementering af ernæringspolitikken f.s.v. angår udøvere og trænere, som hører under TEU (Bruttolandsholdet og Udviklingscentrene). Udviklingscentrene er medansvarlig i forhold til implementering af ernæringspolitikken f.s.v. angår udøvere og trænere under DTaF.

Dansk Taekwondo Forbund's breddeansvarlige i Hovedbetyrelsen er ansvarlig for implementeringen af ernæringspolitikken for Forbundets øvrige udøvere og medlemmer samt trænere/ledere og forældre.

DTaF's holdning til ernæring, herunder særlige etiske problemstillinger

Dansk Taekwondo Forbund ønsker, at udøvere på alle niveauer skal have mulighed for at præstere så godt som muligt, men ikke for enhver pris. Der er derfor enighed i Dansk Taekwondo Forbund om at arbejde ud fra følgende retningslinjer og anbefalinger.

Vægtregulering

Kæmperne er til enhver tid underlagt de gældende konkurrenceregler for indvejning i den alders- og vægtklasse, de stiller op i ved et givent stævne. Ud fra en sundhedsmæssig betragtning har DTaF imidlertid opstillet følgende retningslinjer i relation hertil:

Kæmpere under 15 år: Ingen vægtregulering

Der tages skarpt afstand fra vægttab blandt unge under 15 år, især i tilfælde, hvor unge taber sig som en taktik til at opnå bedre resultater i en mindre vægtklasse. Her ses bort fra vægtreduktion som er sundhedsfremmende over for sygdomme som fedme, diabetes, hjertekarsygdomme og lignende.

For at mindske vægtfokuseringen skal alle børn og unge under 15 år, der deltager ved stævner kunne skifte vægtklasse på indvejningsdagen og kæmpe i den vægtklasse, som de er i på indvejningsdagen. Tilmeldingen skal ses som en vejledning, der pålægges dermed et ansvar til de enkelte klubtrænere og ikke mindst forældre, at de unge udøvere sikres de bedste rammer helbredsmæssigt.

15 – 17 år: Sikre placering i forsvarlig vægtklasse.

Der tages skarpt afstand fra vægttab blandt unge under 17 år, især i tilfælde, hvor unge taber sig som en taktik til at opnå bedre resultater i en mindre vægtklasse. Kæmpere under 17 år skal forhåndstilmeldes i en bestemt vægtklasse, men skal i stedet påskrive ca. vægten på tilmeldingsdatoen. Kæmperne vejes herefter 2 til 1 dag før – eller på stævnedagen, og indplaceres herefter af den turneringsansvarlige i homogene vægtklasser – det tilstræbes at alle tilmeldte kæmpere kommer i kamp.

18 år - : Sikre placering i forsvarlig vægtklasse .

Udøvere bør som udgangspunkt placeres i den vægtklasse de naturligt befinder sig i. Dog er det et vejledende krav for at kunne stille til kamp, at kæmperne på indvejningstidspunktet forud for et givent stævne opfylder følgende krav:

- Kvindelige kæmpere skal minimum have et Body Mass Index på 19
 - Mandlige kæmpere skal minimum have et Body Mass Index på 20
- 1) Mindre vægttab med henblik på indvejning frarådes som udgangspunkt, men kan accepteres, når der er tale om akut vægtregulering, dvs. max. 24 timer inden indvejning. Vægttabet bør max. udgøre 1 – 2 kg – dog afhængig af køn, alder, kropsstørrelse og kropssammensætning. (NB: etniske forskelle kan forekomme). Såfremt akut vægtregulering benyttes opfordres der til at søge information om, hvorledes vægtregulering kan gennemføres på forsvarlig vis.
 - 2) Varigt vægttab af sundhedsmæssige årsager samt med henblik på idrætsmæssig optimering (af vægt og/eller kropssammensætning) kan accepteres, såfremt optimeringen varetages i samråd læge og/eller diætist, samt at kæmperen efter endt optimering holder sig indenfor de af Sundhedsstyrelsens anbefalede værdier for fedtprocent (kvinder minimum 14 % og mænd minimum 7 %) og Body Mass Index (se ovenfor).

Er der mistanke om vægtpineri skal de relevante personer kontaktes.

Retningslinier vedr. spiseforstyrrelser hos udøvere:

Forældre, trænere, ledere og idrætsmedicinsk personale bør kunne identificere tidlige tegn på vægtpineri og spiseforstyrrelser og være parate til at sætte ind med nødvendige foranstaltninger, der kan være med til at ændre den negative adfærd.

Afsnit 14 • Dansk Taekwondo Forbunds Love

Elitekæmpere med en spiseforstyrrelse bør, tidligt i sygdomsforløbet, opfordres til at søge behandling hos en specialist.

Doping

Doping, defineret som indtagelse af stoffer, der er forbudt i henhold til IOC's og WADA's liste over forbudte stoffer, er forbudt og vil medføre straf i henhold til IOC's og WADA's regler herfor. Den enkelte udøver er altid selv ansvarlig for det han/hun indtager og vil altid selv skulle stå til ansvar for en positiv dopingprøve, også selv om denne ikke måtte være en følge af en bevidst handling, men f. eks af forurenede kosttilskud.

Kosttilskud

Kosttilskud i bred forstand anses for at have en minimal effekt på idrætspræstationer sammenlignet med optimal kost og træning.

Dansk Taekwondo Forbund tager afstand fra generel brug af kosttilskud, undtagen alm brug af fiskeolie og vitaminpiller)

Blodprøver

Dansk Taekwondo Forbund finder det ikke etisk acceptabelt at anvende rutinemæssig blodprøvetagning til måling af f.eks. vitaminbehov som en almindelig fremgangsmåde i dansk taekwondo. Ved tvivl om jernmangel blandt udøvere anbefales det, at man konsulterer egen læge.

Højdehuse

Dansk Taekwondo Forbund anser generelt højdehuse for en uetisk og unaturlig fremgangsmåde til opnåelse af idrætsresultater.

Drop

Dansk Taekwondo Forbund finder, at det er uetisk at anvende drop til indtagelse af præstationsfremmende hjælpemidler og kosttilskud, og Dansk Taekwondo Forbund tager afstand fra konkurrenceformer, der er så ekstreme, at brug af drop overfor raske idrætsudøvere kan komme på tale.

DTaF (Talent- og Eliteudvalget) - januar 2017

Aktiviteter i relation til Ernæringspolitikken

I relation til aktiviteter kan der indeles i 3 målgrupper:

- A. Talent / Eliten
- B. Bredden
- C. Trænere – ledere – forældre

A. Talent/ Eliten:

Udviklingcentertrænerne (UC-træner) udarbejder i samarbejde med diætister og øvrige ekspertgruppe en handlingsplan for hvilke tiltag indenfor ernæring, der på årsbasis bør foretages i forhold til elitekæmperne på DTaF og Udviklingscentrene.

Afsnit 14 • Dansk Taekwondo Forbunds Love

Alle udøvere under UC regi bør ligeledes tilbydes deltagelse i/ deltage på regionale kurser i basal sportsernæring (mod delvis egenbetaling) og derefter tilbydes idrætsspecifik undervisning (mod delvis egenbetaling).

Der skal være opmærksomhed på tendenser til vægtpineri og en parathed til at ændre den negative adfærd.

B. Bredden:

Dansk Taekwondo Forbund Den breddeansvarlige i HB ansvarlig for i samarbejde med DIF at udarbejde retningslinjer for, hvornår og hvordan Forbundet's øvrige udøvere og medlemmer samt trænere/ ledere og forældre kan søge vejledning og råd, samt for i samarbejde med DIF at sikre, at tilstrækkelig ernæringsundervisning- og information bliver tilbudt disse grupper.

C. Trænere/ ledere & forældre

Generelt vil Dansk Taekwondo Forbund tilbyde vejledning og information om både ernæring og hensigtsmæssig vægttab via Forbundet's uddannelsessystem.

Der skal være opmærksomhed på tendenser til vægtpineri og en parathed til at forsøge at ændre den negative adfærd.

DTaF (Talent- og Eliteudvalget) januar 2017