

ANBEFALINGER TIL ITALESÆTTELSE AF VÆGT OG KROPSSAMMENSÆTNING

Vægt og kropssammensætning kan være en præstationsparameter, og derfor er det noget, vi forholder os til i relation til elitesport. Det er vigtigt, at disse parametre italesættes på en hensigtsmæssig måde, for at sikre, at der ikke opstår utilsigtede reaktioner hos atleterne – både på kort og langt sigt.

Team Danmark anbefaler, at alle, der arbejder med atleter, er opmærksomme på følgende punkter i kommunikationen omkring atleTERS vægt og kropssammensætning:

FOKUS PÅ:

- **Den hele atlet.** Vægt er blot én ud af mange parametre, der kan have indflydelse på præstationen.
- **Præstation.** Vægten må aldrig stå alene, der skal være et formål med enhver vejning og måling.
- **Optimale betingelser.** Fokusér på at skabe de bedste forudsætninger for at præstere, restituere, fremme træningsrespons og undgå skader.
- **Feedback og opfølgning.** Følg altid op på atleten og tilbyd samtale, når atleten er blevet målt og vejjet.
- **Viden og hjælp.** Atleter skal oplyses om, hvor der kan findes information, og hvem de kan tage kontakt til hvis behovet for hjælp opstår.

UNDGÅ AT:

- Sammenligne vægt og kropssammensætning med andre atleter.
- Italesætte atletens vægt i andres påhør, og undgå at synliggøre den på skrift, hvor andre har mulighed for at se det.
- Gøre brug af humor, ironi, sarkasme og stikpiller i relation til atleTERS vægt. Ovenstående kan give anledning til misforståelser og forvirring.
- Fokuserer udelukkende på udseende og fysisk fremtoning.
- Kommentere på madvalg, mængder og måltider generelt.

PÅ TEAMDANMARK.DK KAN DU FINDE MERE INFORMATION SAMT KONTAKTOPLYSNINGER

Team Danmark anbefaler, at specialforbund udarbejder specifikke retningslinjer samt procedurer vedrørende vejning og måling i samråd med Team Danmarks fageksperter.