

Kropskompositionsanalyse – Nationalt Træningscenter (NTC) 2019-2020

I den kommende sæson vil det igen være muligt at få foretaget kropskompositionsanalyser for svømmere på NTC. Retningslinjerne for at få foretaget kropskompositionsanalyser fremgår herunder og er udarbejdet i samarbejde med Team Danmarks eksperter på området.

En optimal kropskomposition er én blandt flere præstationsvariabler i elitesport, som på linje med andre variabler, som eksempelvis fysiologi eller teknik. Disse variabler er i sidste ende med til at bestemme svømmernes præstationsevne. Derfor ønsker vi at give svømmerne muligheden for at kunne følge deres udvikling på området.

Samtidigt giver målingerne også mulighed for, at Team Danmarks eksperter kan følge svømmernes sundhed, og derigennem yde bistand i det omfang det er nødvendigt for at have et sundt forhold til ernæring, kropskomposition og helbred i det hele taget.

Kropskompositionsanalyserne vil blive foretaget ud fra følgende retningslinjer:

- Analyserne vil være frivillige.
- Det vil være Susanne Jørgensen fra Team Danmark, som foretager analyserne.
- Analyserne vil blive foretaget med ca. 6 ugers mellemrum.
- I forbindelse med analyserne vil der blive foretaget væskestatus test.
- Analyserne vil blive foretaget personligt og i omgivelser uden andre er tilstede.
- Det vil være muligt at få foretaget analyserne uden at se egne resultater.
- Det vil ligeledes være muligt at frabede sig, at analyserne gives videre til trænere eller øvrige eksperter.
- Der gives feedback direkte til svømmerne. Feedbacken gives enten af Susanne Jørgensen, eller, efter aftale, med en af Team Danmarks ernæringsfysiologer. Det tilsigtes, at feedbacken gives dagen efter analysen er foretaget.

Team Danmarks ernæringsfysiologer står til rådighed i forbindelse med vejledning omkring kropskomposition. Hvis vejledning ønskes, kan I rette direkte henvendelse til Kasper Dideriksen eller tage kontakt til en af trænerne i teamet omkring NTC.

Link til Dansk Svømmeunionens ernæringspolitik

<https://www.svoem.org/files/database/database105/Ernaeringspolitik-DanskSvoemmeunion.pdf>

Hvis I har spørgsmål omkring kropskompositionsanalyser, er I velkomne til at kontakte:

- Landstræner Stefan Hansen på e-mail sh@svoem.dk eller på tlf.: 29 31 10 27
- Sportschef Lars Green Bach på e-mail lgb@svoem.dk eller på tlf. 44 39 44 55