

TRENERKURS LAGIDRETT

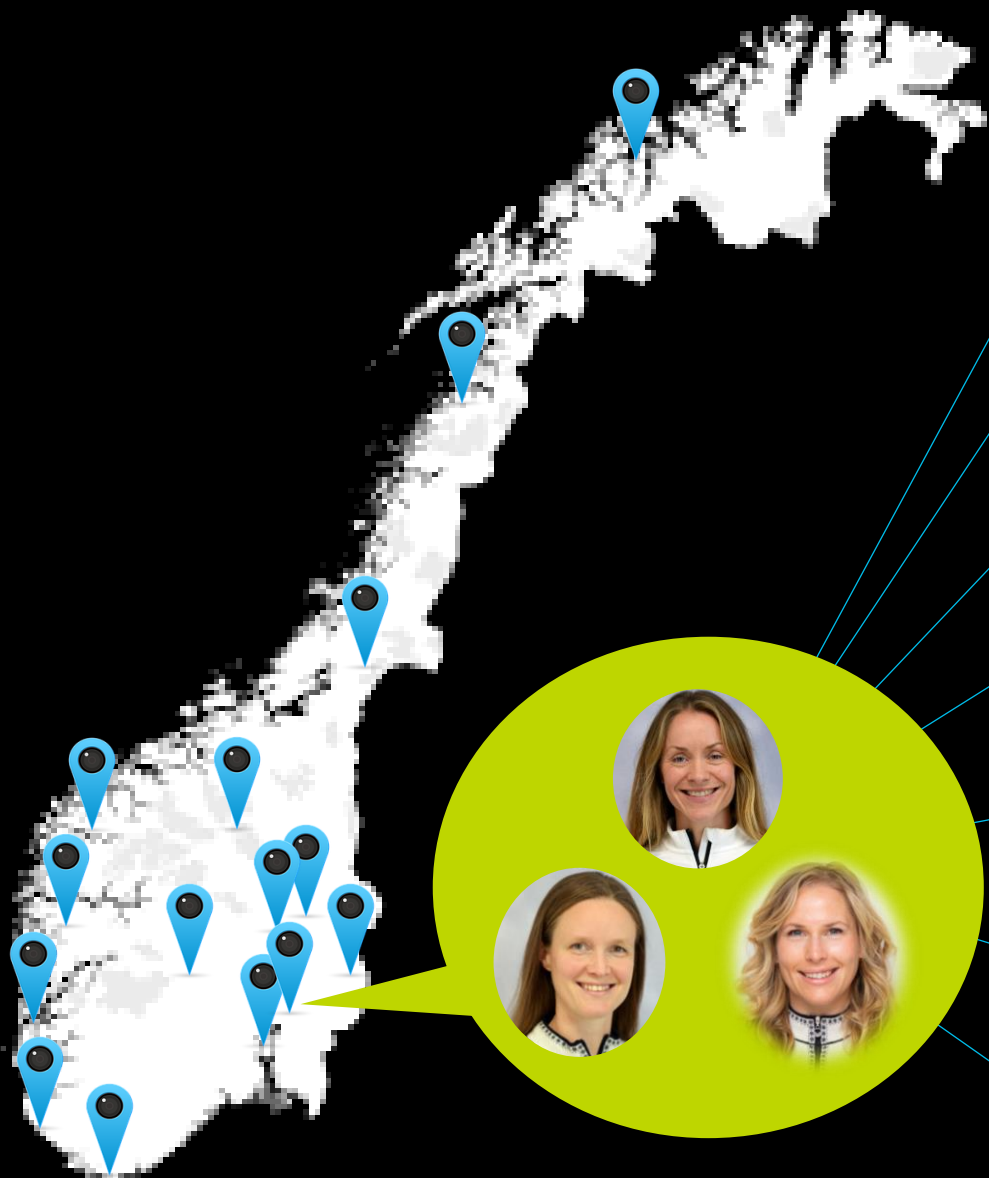
HELE UTØVEREN - FOKUS PÅ MAT, KROPP OG VEKT

Mina Marie Authen



AGENDA

- Vekst og utvikling
- Trener som rollemodell
- Matglede og sunne idrettsmiljøer
- Bekymringsamtale
- Caser



Midt/Nord



Vest



Innlandet



Oslo/Øst



Oslo/Øst



Sørøst/Sør



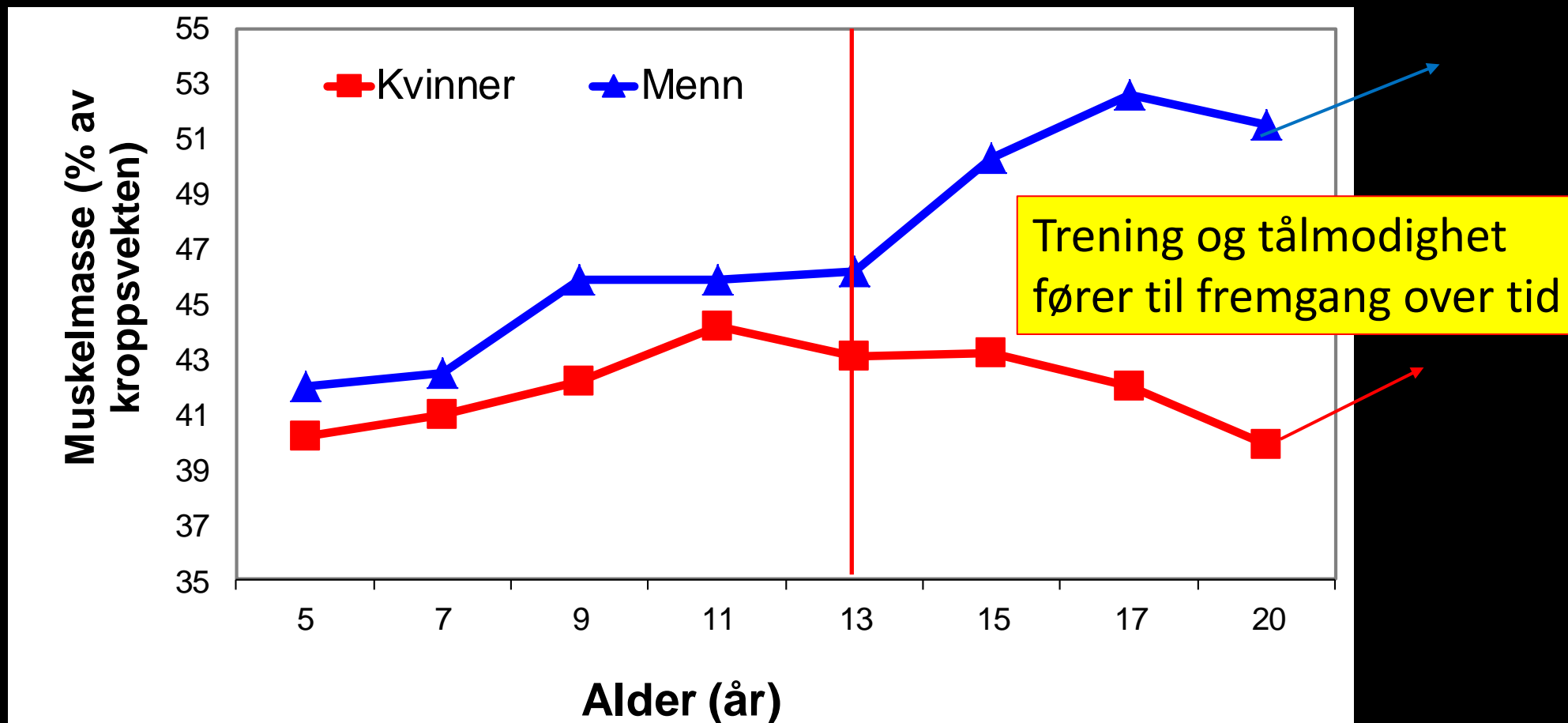
Psykologi



VEKST OG UTVIKLING



MUSKELMASSEN ENDRER SEG I PUBERTETEN



(Malina, 1988)





FOKUS PÅ HVORDAN KROPPEN VIRKER - IKKE HVORDAN DEN SER UT





GJØR DET DU VIL
UNGDOMMEN
SKAL GJØRE



SPIS
REGELMESSIG

SPIS
VARIERT

SMART FOR
DEG!



SKREDDERSØM



IDRETTSSPESIFIKK
ERNÆRING
17-



MAT FOR VEKST
& UTVIKLING
12-17



MATKULTUR
0-12

MATKULTUR

1. Vær en god rollemodell
2. Skap fellesmåltider
3. Mat er mer enn næring



CASE 1: VEKST OG UTVIKLING

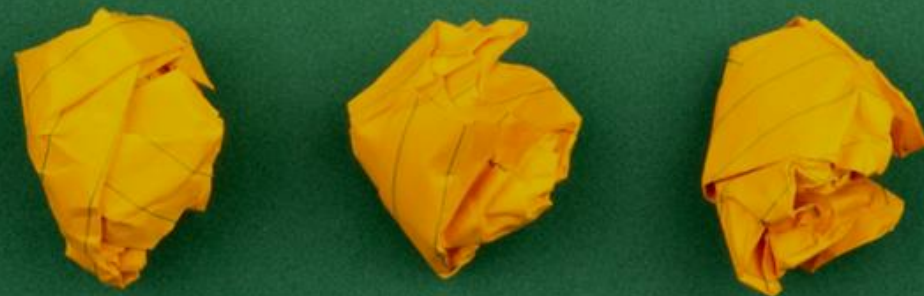
En 16 år gammel utøver som har store treningsmengder ønsker å gå opp i vekt, men klarer det ikke. Utøveren kommer til deg for å få noen tips og råd.

Hva sier du?

CASE 2: MATKULTUR

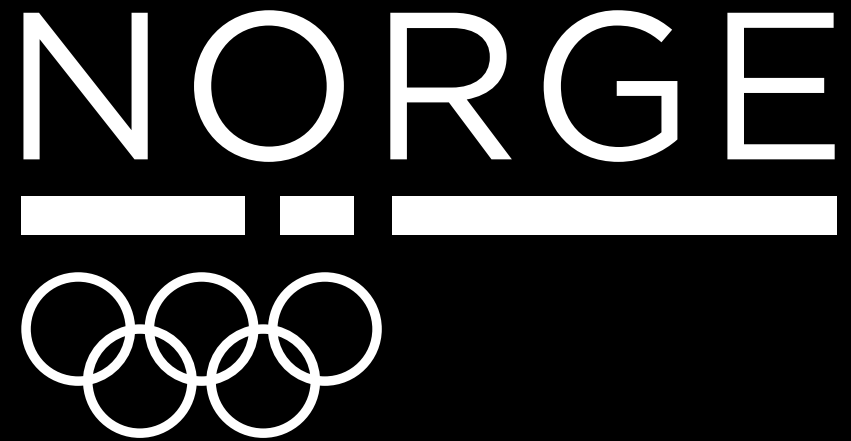
Du er trener for en gruppe svømmere og er opptatt av egen helse. Du har bestemt deg for å ikke spise for mye sukker og holder deg unna dessert og annen kosemat når dere er på felles aktiviteter. Ungdommene har lagt merke til dette og spør deg om hvorfor?

Hva svarer du?



PLENUM GJENNOMGANG

PAUSE 15 MIN

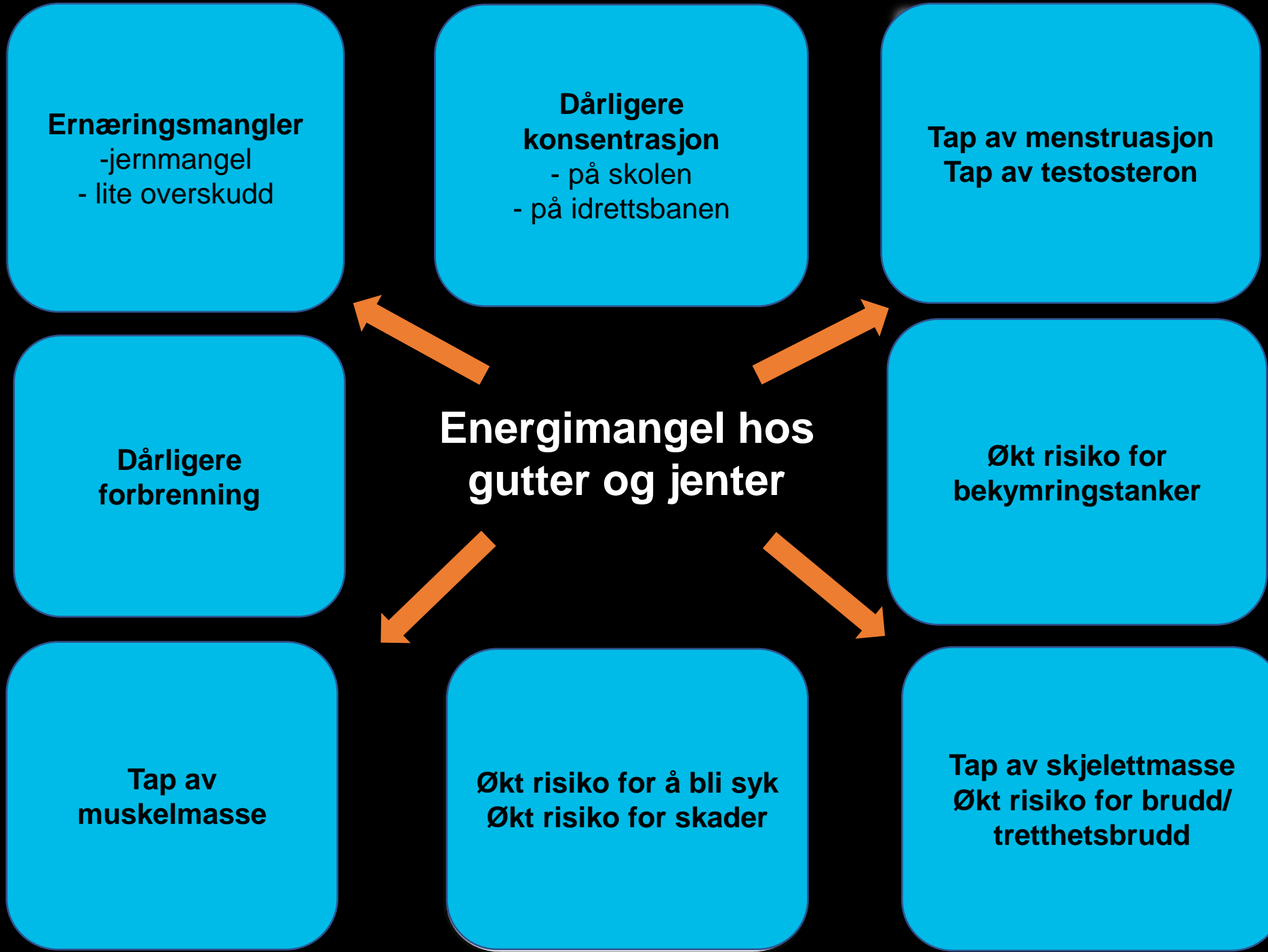


TRENERVETTREGLER

1. Lag felles kveldsmat etter trening. Kjøp brød, pålegg, melk og frukt.
2. Lag samspillsregler sammen.
3. Legg vekk telefonen, da kommer de gode samtalene. Du blir sett.
4. Kjør matlagingskveld, kokkekamp eller grillfest. Involvér foreldre!
5. Skap rammer med morsomme aktiviteter. Hva med en quiz, kahoot eller et spill kombinert med et måltid?
6. Snakk om mat på en helsefremmende måte. Fokuser på måltidet og trivselen, heller enn maten og ingrediensene.

RED-S





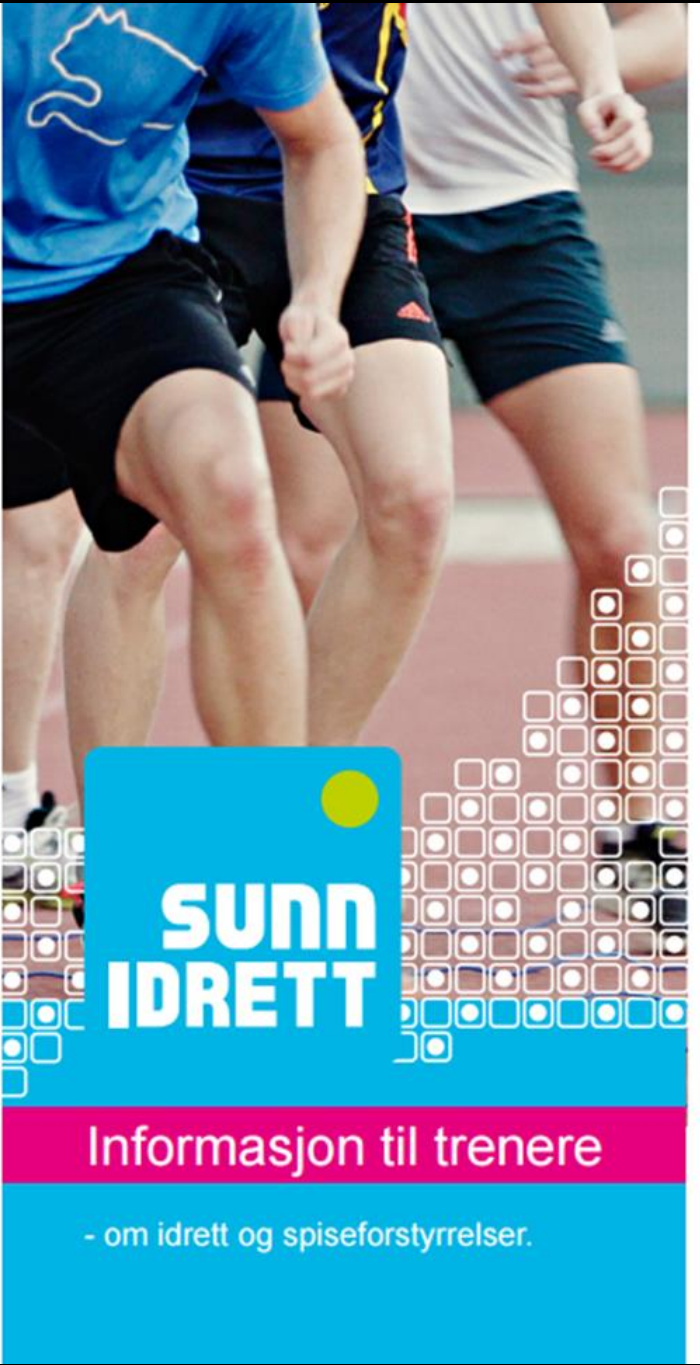
BRY DEG



HVA SKAL VI SE ETTER?

1. Fysiske tegn
2. Tegn knyttet til mat og kropp
3. Tegn knyttet til humør og atferd







BEKYMRING

- Treneren som en viktig støttespiller
- Er du bekymret har du ansvar for å følge opp
- Vær et godt medmenneske
- Vis tydelig at «jeg vil deg vel»
- Vær personlig - bruk «jeg» - «ikke du»



**SUNN
IDRETT**

Bekymringsamtalen

– En brosjyre for trenere, lærere og andre ressurspersoner som jobber med idrettsungdom.

sunnidrett.no

CASE 3: LAV TILGANG PÅ ENERGI

En 17 år gammel utøver sliter med gjentakende belastningsskader, skadeavbrekk og lite overskudd og får ikke trent som ønsket og planlagt. Det har skapt usikkerhet relatert til energiinntak og energiforbruk. Hen kommer til deg for å få råd.

Hva sier og gjør du?



Photocredit: Markus Ng på unsplash.com

CASE 4: BEKYMRINGSSAMTALEN

Som trener er du tett på laget og utøverne i den daglige treningen. Du gjør observasjoner rundt bruk av kosttilskudd, blant annet proteintilskudd/pre-workout og energidrikk.

Hvordan vil du gå frem i samtale med utøver? Drøft også rundt aktuelle tiltak og mulige samarbeidspartnere.



PLENUM GJENNOMGANG

OPPSUMMERING

- Vær tålmodig og tenk langsiktig rundt vekt og prestasjon
- Vær en rollemodell
- Bidra til en god matkultur
- Er du bekymret - ta tak tidlig

HELSE
FORAN
PRESTASJON

1 - Idrettsernæring for ungdom i utvikling



Idrettsernæring

- Idrettsernæring i et vekst- og utviklingsperspektiv
- Hvordan du kan være en god støttespiller for idrettsungdom
- Innsikt i å spise smart og bygge en god grunnmur hos en ung utøver

2 - Sunne idrettsmiljøer og matglede



Idrettsmiljøer

- Hvordan du som trener kan skape matglede og et sunt idrettsmiljø
- Hvordan du kan bidra til å skape en god matkultur i en gruppe
- Inspirasjon til hvordan du kan være et godt matforbilde

3 - For lite energi over tid



For lite energi over tid

- Hva lav energitilgjengelighet handler om
- Hva du som trener kan gjøre for å forebygge lav tilgang på energi
- «Når skal vi si stopp?»

4 - Spiseforstyrrelser i idretten



Spiseforstyrrelser

- Kunnskap rundt det idrettsspesifikke ved spiseforstyrrelser
- Hvordan du kan være med på å forebygge spiseforstyrrelser
- God kommunikasjon

ekurs.nif.no



SUNN
IDRETT



**SUNN
IDRETT**



Sunn idrett for unge utøvere!

Sunn idrett er et satsingsområde i Norges idrettsforbund med mål om å spre kunnskap om idrettsernæring og fremme sunne idrettsmiljøer med gode holdninger og verdier knyttet til mat, kropp, helse og prestasjon.

[LES MER OM VÅRT ARBEID](#)



Chat med Sunn Idrett
Mandager 19.30 - 21.30

Legg igjen en beskjed



EVALUERING

