

TEAM DANMARK

KOM GODT I GANG — MED DIN SPORT EFTER COVID-19 LOCKDOWN

VI STÅR BAG DE DANSKE ATLETER

GENERELLE ANBEFALINGER

1) Start med at fokusere på den sociale del i opstartsfasen.

- Mange atleter har savnet det sociale, så prioritér det og brug tid til at genfinde dynamikken sammen.

2) Snak med dine atleter om, hvordan det er at være tilbage i sporten.

- Hvad har været svært i Covid-19-perioden?
- Hvad har du lært af Covid-19-perioden?
- Hvilke udfordringer har du lige nu i forhold til genåbningen?
- Hvad ser du frem til med genåbningen?
- Er der noget, du har brug for hjælp til?

3) Lav en status på det sportslige setup med dine atleter.

- Hvad vil de gerne nå i de kommende uger?
- Hvad er dine forventninger til atleten?
- Hvad kan de forvente af trænings-setup'et (hvilke muligheder og begrænsninger har de fx på adgang til træningsudstyr og faciliteter, baner osv. ved genåbningen?)
- Hvad kan atleterne forvente af hinanden?

4) Kommunikation med forældre (afhængig af alder):

- Der kan være nogle forældre, som ikke er trygge ved Covid-19-situationen eller gerne vil vide mere om ting, så sørg for tidlig og tydelig kommunikation, så de ved, hvordan træningen kommer til at foregå.



ANBEFALINGER TIL TRÆNING OG KONKURRENCE

- Der er store individuelle forskelle på, hvordan atleterne har taklet en længere pause fra deres sport, og hvor meget de har lavet af sportsspecifikke aktiviteter, styrkeøvelser, kondition, mobilitet mv. Derfor skal man skal som forbund, træner og atlet være opmærksom på ikke at starte med samme træningsmængde og intensitet, som før Covid-19 lockdown. Det er vigtigt at vende tilbage til sporten med en tilpasset træningsmængde, som så gradvis og planlagt kan øges. Det kan tage op til flere uger at genvinde trænings- og særligt konkurrencetolerancen.

Ligger der konkurrencer inden for de første 4-6 uger efter genåbning, vil vi opfordre til en nøje afvejning af konkurrencens relevans. Hvis konkurrencen prioriteres, er det vigtigt først og fremmest at tilrettelægge træningen efter at blive tilvænnet konkurrencens arbejdskrav OG at være frisk til konkurrencen.

Ligger der ikke konkurrence inden for de nærmeste 6 uger, kan tolerancen tilvænnes mere reduceret med et perspektiv for langsigtet træningstolerance.

<https://www.teamdanmark.dk/nyheder/2020/april/undgaa-overbelastning>

- En gradvis optrapning i træningen over cirka 4 uger giver kroppen mulighed for at adaptere til fremgangen. Skruer man derimod for hurtigt op for træningsmængden, øger man risikoen for både akutte skader og overbelastningsskader. Der kan opstå muskelømhed i opstarten, og man skal være opmærksom på at skelne mellem muskelømhed og -smerter, som kan være tegn på overbelastningsskader. Hvis man går for hurtigt frem i mængde og intensitet, risikerer man at påbegynde en overbelastning, som først kommer til udtryk som smerter 6-10 uger efter opstart.

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/sportsmedicin/akutte-skader/>

- Restitution er vigtig for at blive mest mulig klar til sit næste træningspas. Her gælder det særligt kost, søvn og mental genopladning. Det har derfor afgørende betydning, at restitution afstemmes nøje med den gradvist øgede træningsbelastning for at undgå skader og opnå optimalt træningsudbytte.

<https://www.teamdanmark.dk/traen-som-en-atlet/restitution>

- Hvis man har været smittet med Covid-19 er der særlige forholdsregler for tilbagevenden til sport, Dansk Idrætsmedicinsk Selskab har udarbejdet en række anbefalinger.

https://sportsmedicin.dk/wp-content/uploads/2021/01/retur-til-sport-covid19_final220121.pdf



ANBEFALINGER TIL SPORTSERNÆRING

Hvis dine atleter står over for en gradvis øgning af træningsmængden efterhånden som Covid-19 lockdown ophæves, kan det være vigtigt, at der træffes nogle tilvalg til deres ernæring:

- Inkluder mellemmåltider mellem hovedmåltiderne om formiddagen, eftermiddagen og/eller om aftenen på dage med fysisk krævende træning.
- Hvis der i forvejen indtages mellemmåltider, kan atleten blot øge mængden af disse i takt med, at træningsmængden øges.
- Inkluder restitutionmåltider efter hver træning, så atleterne får mulighed for at restituere hurtigst muligt. Dette er specielt vigtigt efter de hårdeste træningspas.

Hvis dine atleter ønsker at reducere kropsvægten en smule oven på Covid-19 lockdown, er det først og fremmest vigtigt, at de tager det roligt.

- Vær opmærksom på, at atleterne forbruger ekstra energi i forbindelse med træningen, efterhånden som træningsmængden øges.
- Undgå som udgangspunkt at skære ned på kalorieindtaget under den indledende optrappingsfase af træningen (de første 4-6 uger).
- Når den indledende optrappingsfase er overstået, kan man overveje at lave meget små nedjusteringer i energiindtaget for langsomt at nærme sig den ønskede kropsvægt.
- Ofte vil atleternes øgede energiforbrug være med til at opveje energiindtaget, så deres kropsvægt langsomt bevæger sig i den nedadgående retning uden, at de store ændringer i kosten behøves.

Yderligere info omkring sportsernæring, herunder retningslinjer for indtag af kost og væske, kan findes på Team Danmarks hjemmeside: <https://teamdanmark.dk/traensom-en-atlet/sportsernaering/>

