

NKF-retningslinjer for Weight Making i sportsgrenen Taekwondo i samarbeid med Olympiatoppen

Temaet Weight Making-praksis (vektmanipulering) innen kampsporten har blitt diskutert i flere tiår (f.eks akademisk forskning, IOC-helsekomiteer og internasjonale forbund). Vitenskapelige studier er svært klare, og overbevisende data viser at de fleste toppidrettsutøvere i disse sportsgrenene manipulerer kroppsvekten sin gjennom hele sesongen med både gradvise og raske metoder for å oppnå vekttap. Det er udiskutabelt at dette kan være skadelig for både helse og ytelse med økt risiko for langvarige konsekvenser for utøveren, både fysiske og mentale (Artioli *m.fl.*, 2016, Sundgot-Borgen & Garthe, 2011).

1. Senioridrettsutøvere

Retningslinjer med hensyn til å gjennomføre vektmanipulering på en sunnere måte er veldokumentert. En av de viktigste anbefalingene for senioridrettsutøvere (18+ år) er at ingen idrettsutøver bør redusere mer enn 5 % av hydrert kroppsvekt (Franchini *m.fl.*, 2012; Green *m.fl.*, 2007; Ööpik *m.fl.*, 1996) for å redusere sjansene for at denne prosessen setter de respektive idrettsutøvernes helse (kort- eller langsiktig) i fare.

NB! Lavere prosenter anbefales av Olympiatoppen i Norge (ca. 3 % hydrert vekt, Sundgot-Borgen & Garthe, 2011).

I lys av slike anbefalinger er det et hovedanliggende for NKF å fremme kampsporten på en måte som tar hensyn til helsen og trivselen for de enkelte idrettsutøverne. Basert på forskningsrapporter og veiledning fra Olympiatoppen viser Tabell 1 akseptable grenser for **senioridrettsutøvere** som konkurrerer under banneret til Norges kampsportforbund (NKF) og/eller det norske landslaget.

Tabell 1 Anbefalt maksimal hydrert vekt (i kg basert på 5 % vektreduksjon) med hensyn til den respektive vektklassen (i kg)

Vektklasse herrer	Hydrert vekt	Vektklasse damer	Hydrert vekt
-54	56,9	-46	48,5
-58	61,1	-49	51,6
-63	66,4	-53	55,8
-68	71,6	-57	60,0
-74	77,9	-62	65,3
-80	84,3	-67	70,6
-87	91,6	-73	76,9
+80	i/r	+73	i/r

For å unngå raskt vekttap som svekker helse og ytelse, anbefales det at vektreduksjonen begynner minst 4 uker før konkurranser og at maksimalt 2–3 % vektreduksjon (Sundgot-Borgen & Garthe, 2011) bør foretas som en del av en rask vektreduksjonsprosess (dvs. fire dager, Santos *m.fl.*, 2016).

1.1 Unntak for store mesterskap

På grunn av misforholdet mellom OL og verdenskategoriene i sporten Taekwondo (dvs. 8 verdens kategorier, 4 OL-kategorier) kan det oppstå spesielle anledninger, for eksempel store mesterskap (f.eks. VM, EM, Europeiske leker, OL), der en utøver ønsker en større vektreduksjon enn de anbefalte 5 %. Slike forhold bør være unntak og ikke en norm, der vektreduksjonsmålet er basert på en objektiv, gyldig måling av kroppssammensetningen (f.eks. DXA, summen av hudfolder) og konsultasjon med helsepersonell (f.eks. sportsernæringsfysiolog) for å veilede i vektreduksjonsprosessen og -tidslinjen (Sundgot-Borgen & Garthe, 2011)

NB! Alle medlemmer av det norske landslaget overholder de skisserte prinsippene.

2. Junior- og kadettidrettsutøvere

Biologisk vekst, modning og atferdsutvikling er komplekse, pågående prosesser som er karakteristiske for utviklingen av ungdommer (dvs. alderen 10–19 år, Verdens helseorganisasjon (WHO), 2016). Det er alarmerende at det har blitt rapportert at samtidig med disse komplekse utviklingsprosessene har ungdom involvert i kampsport allerede begynt å engasjere seg i vektreduksjonspraksis (Alderman *m.fl.*, 2004, der enkelte utøvere har startet med dette allerede i alderen 9–14 år). At så unge mennesker engasjerer seg i vektreduksjonsmetoder på slike sensitive alderstrinn kan potensielt føre til betydelig helserisiko forbundet med ernæringsstatus, vekst og utvikling (Berkovich *m.fl.*, 2015) og kroppsbilde (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Generelt anbefales det at unge idrettsutøvere bør sterkt frarådes å engasjere seg i vektreduksjonspraksis (Artioli *m.fl.*, 2016; Santos *m.fl.*, 2016; Sundgot-Borgen & Garthe, 2011) og større vekt bør legges på trening, fysisk og mental utvikling (Santos *m.fl.*, 2016; Franchini *m.fl.*, 2012; Sundgot-Borgen & Garthe, 2011). Følgende retningslinjer vil bli praktisert av NKF,

Idrettsutøvere i alderen 15 år eller yngre: **Ingen vektreduksjonspraksis**

Idrettsutøvere i alderen 16–17 år: **≤ 1 kg vektreduksjon gjennom en gradvis prosess, dvs. i løpet av 4 uker** (kun med foresattes samtykke og en informert felles beslutningsprosess mellom utøver, trener, foresatte og eventuelt helsepersonell).

Referanser

Artioli GG, Saunders, B, Iglesias, RT and Franchini, E (2016). It is time to ban rapid weight loss from combat sport. *Sport Medicine*, 46, 1579-1584.

Berkovich B-E, Eliakim A, Nemet D, Stark A and Sinai T (2015). Rapid weight loss among adolescents participating in competitive judo. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 26, 276-284.

Franchini E, Brito CJ and Artioli GG (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9-52.

Green CM, Petrou MJ, Fogarty-Hover MLS and Rolf CG (2007). Injuries among judokas during competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17, 205-210.

Oopik V, Paasuke M, Sikku T, Timpmann S, Medijainen L, Ereline J, Smirnova T and Gapejeva E (1996). Effect of rapid weight loss on metabolism and isokinetic performance capacity. A case study of two well trained wrestlers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 36, 127-131.

Santos J, Takito, M, Artioli G and Franchini E (2016). Weight loss practices in Taekwondo athletes of different competitive levels. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(3), 202-208.

Sundgot-Borgen J and Garthe I (2011). Elite athletes in aesthetic and Olympic weight-class sports and the challenge of body weight and body composition. *Journal of Sports Sciences*, 29, 1-14.

Alderman B, Landers D, Carlson J and Scott J (2004). Factors related to rapid weight loss practices among international-style wrestlers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36, 249-252.

Sundgot-Borgen J and Torstveit M (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 14, 25-32.

