



Retningslinjer for vektregulering i kickboxing

Kickboxing er en idrett der aktive utøvere konkurrerer i bestemte vektklasser, og noen utøvere velger derfor å gå opp eller ned i vekt for å passe inn i en vektklasse. Dette blir ofte tydelig på seniornivå, der vekt vurderes som en prestasjonsvariabel, med økt rekkevidde, høyde og tyngde i forhold til motstanderen. Dette er en kultur som gjenspeiles, både nasjonalt og internasjonalt, til tross for dokumentasjon som indikerer at vektnedgang kan ha negative konsekvenser for utøvere på kort og lang sikt. Kulturen har ført til bekymring fra idrettens helsepersonell og NKBF ønsker å være tydelig på holdninger og anbefalinger knyttet til dette, slik at det ikke er tvil om at helse alltid kommer før prestasjon. Disse retningslinjene er laget for å sette fokus på dette og redusere bruken av potensielt skadelige vektreduksjonsmetoder.

Kritisk grunnlag

I barn- og ungdomsårene skjer det store forandringer i fysikk og psyke. For lite energi kan blant annet føre til hemmet høydevekst, tap av muskelmasse og utsettelse av puberteten. I tillegg er dette en kritisk periode for utvikling og oppbygging av skjelettet. Om denne utviklingen blir hemmet kan det blant annet føre til dårligere benhelse resten av livet. Vektnedgang gir økt risiko for dårlig ernæringsstatus og vil derfor negativt påvirke vekst og utvikling. Derfor er det svært viktig at barn og unge får i seg nok energi og spiser smart gjennom hele vekstperioden. NKBF fraråder derfor utøvere under 18 år å regulere vekt.

Ungdom og junior

Ungdom- og junior utøvere bør utvikle gode ernæringsvaner for en positiv utvikling av deres helse. Unge utøvere trenger en god måltidsrytme for å møte energibehovet for både aktivitet og vekst. En god måltidsrytme inkluderer faste måltider som frokost, lunsj, middag og kveldsmat, samt 1-2 mellommåltider. Etter trening bør de ha med seg drikke og et lite måltid. Dette kan for eksempel være en frukt, en brødslice med pålegg eller en yoghurt.

Under puberteten utvikles og forandres kroppen. Disse endringene og konsekvensene bør trenere og foreldre snakke om for å bevisstgjøre de unge utøverne rundt de endringene som skjer. Unge utøvere bør følge sin normale vekstkurve og det er naturlig å øke vektklasse ettersom man vokser og blir eldre. Unge utøvere bør bygge opp et solid treningsfundament, samt utvikle tekniske og taktiske ferdigheter. For at ungdommene skal kunne dra nytte av disse ferdighetene videre i idrettskarrieren, trenger de unge utøverne å få i seg nok mat og nok energi.

Trenere og foreldre bør skape et positivt miljø preget av trivsel, kunnskap og trygghet, samt bidra til at unge utøvere får et sunt og variert kosthold uten fokus på vektreduksjon.



Når en utøver har blitt 18 år, anbefales det fremdeles å konkurrere i en vektklasse som ligger nærmest utøverens normale vekt. Vurderes det at en utøver vil dra nytte av å regulere vekt for en prestasjonsfremmende effekt, skal helse vurderes høyere.

Vektreduksjon – tenk konsekvens

Utøvere over 18 år som ønsker å regulere vekt, bør gjøre dette over tid. Vi anbefaler en langsom vektreduksjon på under 1 kg i uken. En langsom vektreduksjon er basert på tap av kroppsfett, mens en rask vektreduksjon baserer seg på tap av kroppsvæske.

- En rask vektreduksjon påvirker helse og prestasjon. En langsom vektreduksjon kan bevare muskelmasse og beholde en sterk kropp som fortsatt kan prestere på topp.
- Lav energitilgjengelighet øker risiko for skader og svekker immunforsvaret, øker risiko for hjerte- og karsykdommer, og kan føre til en hormonell ubalanse i kroppen som kan påvirke fertilitet og benhelse. Dehydrering fører til et redusert blodvolum som negativt påvirker hjertets evne til å føre blod gjennom kroppen. Dette fører til utilfredsstillende tilgang på næringsstoffer og oksygen til arbeidende muskler.
- Svingninger i kroppsvekt gjennom sesongen har konsekvenser for opprettholdelse og oppbygging av muskelmasse. Tap av muskelmasse kan utelate progresjon og føre til dårligere prestasjon. Hyppige vektreduksjoner kan også føre til en lavere basal metabolisme (forbrenning).
- Studier på vekt nedgang før konkurranse viser at mange utøvere føler de presterer dårligere, har mindre kamplyst og dårligere selvfølelse når de går ned i vekt.
- Perioder med vektreduksjon øker risikoen for å utvikle spiseforstyrrelser og er noe støtteapparat rundt utøvere bør være oppmerksom på.

Kriterier som skal oppfylles før en eventuell vekt nedgang ifm. konkurranse hos seniorutøvere

Utøvere bør oppfordres til å konkurrere i den vektklassen som passer til den naturlige vekten deres. Da har utøverne mulighet til å ha kvalitetstreninger med nok energi og som kan være med på å skape motivasjon, ferdighet og selvtillit til kamp. Optimalisering av trening, kosthold og livsstil har større effekt på prestasjon enn å regulere vekten ned for å konkurrere i en lavere vektklasse. Optimalisering av disse bør derfor være gjennomført før vektregulering vurderes.

Utøvere under 18 år skal **ikke** regulere vekt. Dette gjelder for alle konkurranser, og gjennom hele året. Ligger utøveren mellom to vektklasser skal hun/han velge vektklassen over. Det er naturlig å endre vektklasser når barn og ungdommer er i vekst.



- Ønsker en utøver i samråd med trener og helsepersonell å regulere vekten opp eller ned, bør dette vurderes i god tid før sesong. Det anbefales at eventuell regulering gjøres utenom sesong, og at det gjennomføres en langsom vektreduksjon på under 1 kg i uken, da dette promoterer en vektreduksjon som består av reduksjon av fett fremfor væske.
- Ved tegn på dårlig benhelse, som for eksempel tretthetsbrudd, bør det foretas en test av benmineraliseringen av skjelettet.
- Kvinner som har tap av eller uregelmessige menstruasjoner skal ikke starte eller fortsette vektnedgang.
- Det anbefales ikke at utøvere over 18 år reduserer vekten med mer enn 5% av kroppsvekt, da dette kan sette utøvers helse i fare. Spesielt viktig er dette for utøvere som i utgangspunktet har en lav fettprosent.
- Unngå for store variasjoner i vekt gjennom sesongen. Er det vanskelig å holde seg i vektklassen, bør det vurderes en høyere vektklasse.
- For helse og prestasjon bør utøvere unngå store variasjoner i vekt i sesong og mellom kamper (holde seg innen for 3 % av kampvekt). Er dette vanskelig bør en høyere vektklasse vurderes.
- For noen utøvere vil det virke positivt på prestasjonen å øke muskelmassen, selv om det kan bety at utøver må gå opp en vektklasse. For å oppnå økt vekt anbefales en moderat økning av energiinntaket sammen med styrketrening.

Takk til Ina Garthe, Annett Victoria Stornæs og Andreas Lødrup for faglig bidrag til retningslinjene. Takk til Espen Lund og Karianne Ask for utforming og språkvask.

Kilder:

Ina Garthe, 2005. Vektregulering bland langslagsutøvere i vektklasseidretter i Norge.

Artioli GG et al., 2010. Prevalence, magnitude, and methods of rapid weight loss among judo competitors.

Statuta et al., 2017. Relative energy deficiency in sports.

Franchini *et al.*, 2012. Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects

Loucks AB, 2004 . Energy balance and body composition in sports and exercise.

Når Idrett og helse kolliderer. <https://tidsskriftet.no/2012/09/kronikk/nar-idrett-og-helse-kolliderer#reference-12>