

NBFs holdninger og retningslinjer i forhold til vekt og vektregulering

Bryting som en vektklasse idrett gir noen utfordringer i forhold til vekt og vektregulering. Dette har vært en del av kulturen, og på toppnivå en viktig prestasjonsvariabel.

I forhold til yngre utøvere er det også tilfeller der vektreduksjon og vektjustering forekommer.

NBF ønsker å sette fokus på dette, og i etterkant av kick-off samlingen hvor Olympiatoppens Ina Garthe holdt foredrag om de negative langtidseffektene av vektreduksjon, komme med sine anbefalinger.

Trenere og klubbledere er de viktigste personene i formidlingen av disse holdninger overfor utøvere og foreldre.

NBFs holdninger og anbefalinger:

- Utøvere skal få følge sin naturlige vekstkurve og bryte i den vektklassen de hører til i
- Vektjustering skal ikke forekomme på utøvere i de yngre klassene, opp til og med ungdom. Til utøverne fyller 18 år. (Dette gjelder også for det "ene viktige" stevnet for året)
- Vektjustering og vektreduksjon er en prestasjonsvariabel som er en begrenset ressurs. Helse kommer foran prestasjon, og for tidlig vektjustering kan gjøre at denne prestasjonsvariabelen er brukt opp før utøveren skal prestere på en internasjonale senior scene.
- NBF mener for yngre utøvere skal det fokuseres på å hente sin forbedring gjennom trening, og ferdighetsutvikling og ikke gjennom manipulering av vekt.
- All vektreduksjon og vektjustering som gjøres med utøvere på seniorlandslag i NBFs regi, gjøres i tett dialog med OLTs helse og ernæringsavdeling.