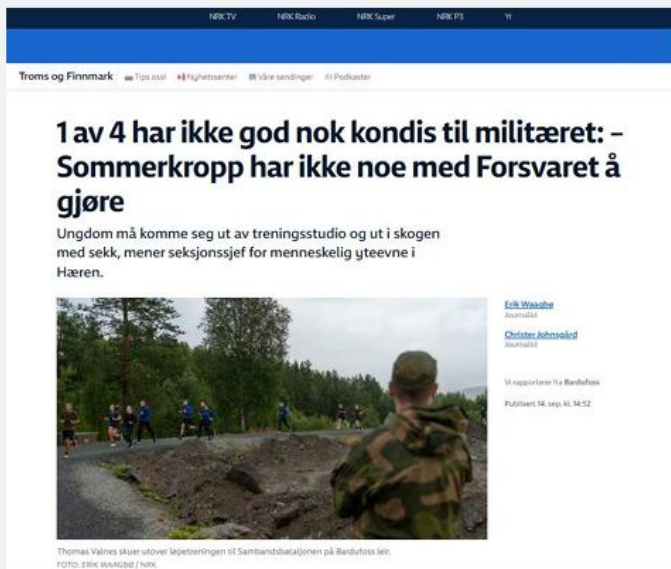




Idrett som beredskapsressurs:
Fra folkehelse til forsvarsevne
22. april 2026



Vi har behov for en nasjonal dugnad



Seksjonen for menneskelig yteevne



Fagansvar, utvikling, utdanning

Dette innebærer å sørge for at Hæren og Heimevernet har kompetanse og systemer for å bygge og vedlikeholde menneskelig yteevne helhetlig.

Fagansvar for militær idrett og trening i Forsvaret.

Menneskelig yteevne i sentrum

- Fysisk Yteevne
- Mental Yteevne
- Ernæring
- Søvn og restitusjon
- Kontroll på totalbelastning



Forsvaret



HÆREN



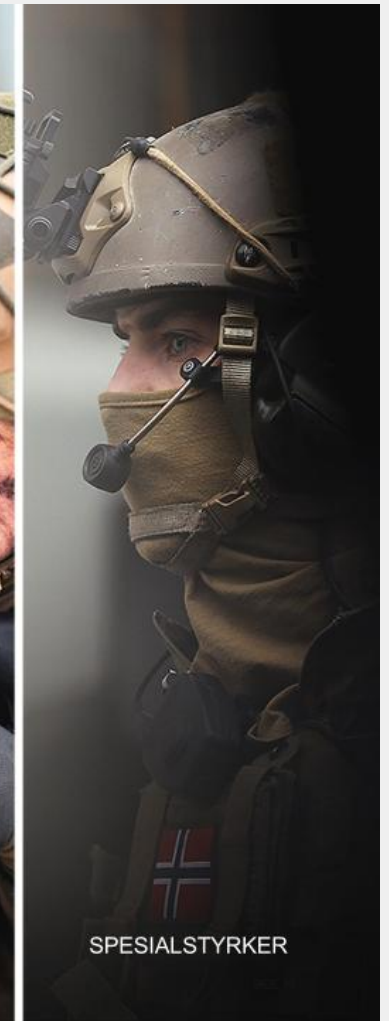
SJØFORSVARET



LUFTFORSVARET

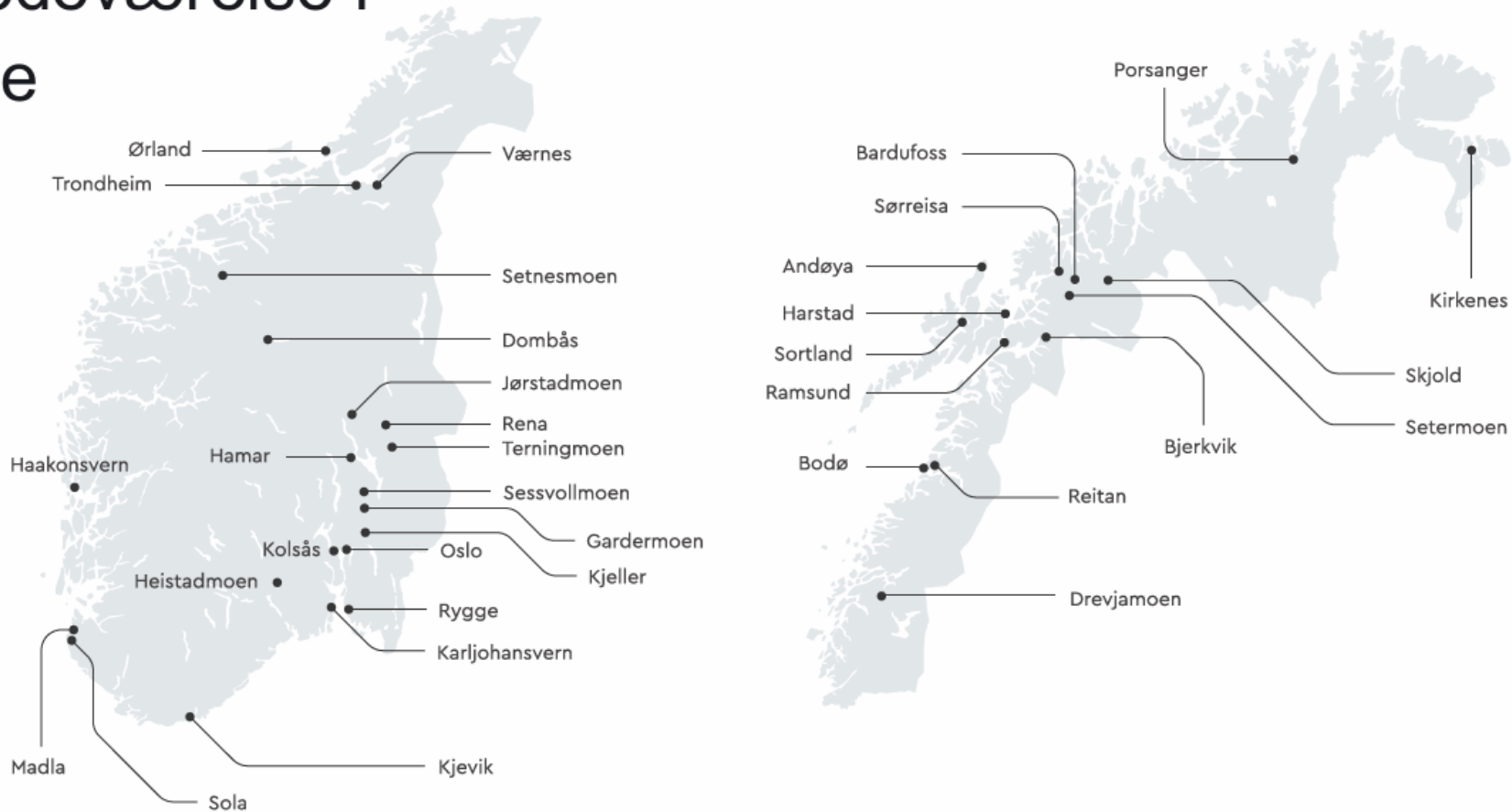


HEIMEVERNET



SPESIALSTYRKER

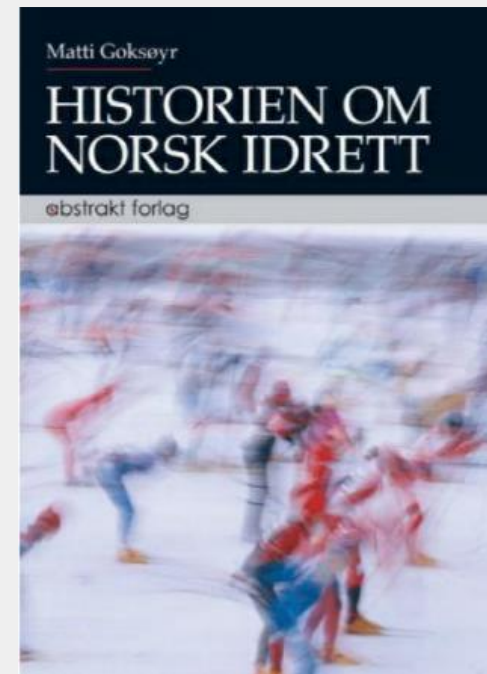
Tilstedeværelse i Norge



Idrettsforbundet og Forsvar i et historisk perspektiv

Idrettsorganiseringen:

- Centralforeningen for utbredelse av legemsøvelser og vaabenbruk – 1861-1893
 - Bakgrunnen var folkeforsvaret
- Centralforeningen for udbredelse af Idræt – 1893-1910
- Norges Riksforbund for Idræt 1910-1919
- Norge Landsforbund for Idræt 1919-1940
- Krigsårene 1940-1945
- Norges idrettsforbund 1946-DD



Soldatens arbeidsoppgaver

Refleksjon: Hvilke arbeidsoppgaver har en soldat?



Menneskelig yteevne - YouTube

Forord av Forsvarssjefen og Forsvarets sjefssersjant ved Forsvarets rekruttutdanning







Krigføring og samfunnets krav til Forsvaret vil alltid være i endring. Samtidig er de fleste grunnleggende kravene til soldaten i krig er likevel konstante.

Mentalt og fysisk robuste soldater med en trygg forankring og forståelse for **soldatprofesjonen**, koblet med **solide basisferdigheter** er fortsatt avgjørende når kampen må tas.

Vi må forbedre oss på kravene i krise og krig



Relevante fysiske kapasiteter og ferdigheter i landmilitære operasjoner for å kunne utøve jobbspesifikke oppgaver

Aerob utholdenhet (O ₂)	Anaerob utholdenhet (uten O ₂)	Muskulær styrke	Eksplosiv styrke	Hurtighet	Base
					
Kontinuerlig fysisk arbeid lengre enn 1 min	Kontinuerlig maksimalt fysisk arbeid kortere enn 1 min	Tung løfting og lemping (materiell, deg selv eller makker)	Hurtige bevegelser	Hurtig forflytning	Basisferdigheter
Kondisjon (VO ₂ -maks)	Anaerob kapasitet	Utfall, knebøy, markløft	Rask kraftrekruttering	Rask repetiv kraftrekruttering	Mobilitet (leddutslag)
Muskulær aerob utholdenhet	Anaerob effekt	Vertikal press Vertikal trekk	Hopp/opsprang	Sprinting	Fleksibilitet (Stabilitet, kontroll)
Utnyttingsgrad	Muskulær anaerob utholdenhet	Horisontal press Horisontal trekk	Landing/nedsprang	Dragning	Balanse
Arbeidsøkonomi		Rotasjon		Forsering av hindre	Koordinasjon (øye-hånd, øye-fot)
		Statisk bæring		Retningsforandring	Krafttilpasning

Modell beskrevet i *Sjef Hærens retningslinjer for utdanning, trening og øving, Vedlegg K - Retningslinjer for bygging og vedlikehold av menneskelig yteevne i Hæren*



FORSVARET

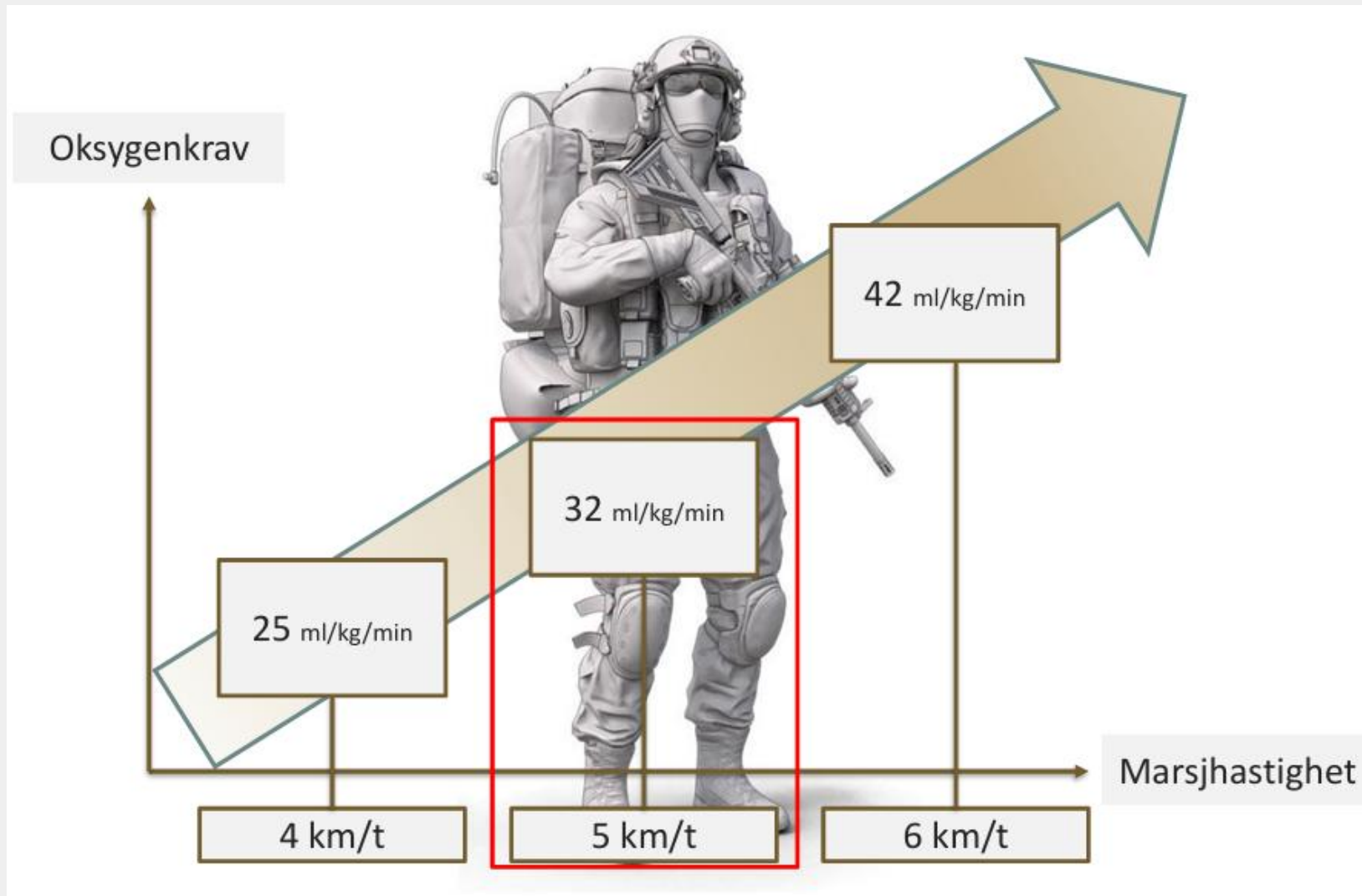
Hærens våpenskole

Seksjon for menneskelig yteevne



1. Linje **2.Linje** **3. Linje** **4. linje**

4 kg 16-23 kg 26-35 kg > 48 kg



Valnes (2025). Tall fra Lunåshaug (2024). 35 kg ekstern vektutrusning. n=26 soldater fra HSRF. Målinger gjennomført i fysiologisk testlab ved Universitet i Innlandet med Vyntus CPX ergospirometri

Nedgang i presentasjon på 3000m



NATO-kravet på 3000m er
15:00 min

Rekruttskolen fra KNM Harald Haarfare, Madla

Risikofaktorer for belastningsskader er svært godt kartlagt

NORTH ATLANTIC TREATY
ORGANIZATION



AC/323(HFM-283)TP/1107

SCIENCE AND TECHNOLOGY
ORGANIZATION



www.sto.nato.int

STO TECHNICAL REPORT

TR-HFM-283

Reducing Musculo-Skeletal Injuries

(Réduction des lésions musculo-squelettiques)

Final report of Task Group RTG-283.



Published August 2023

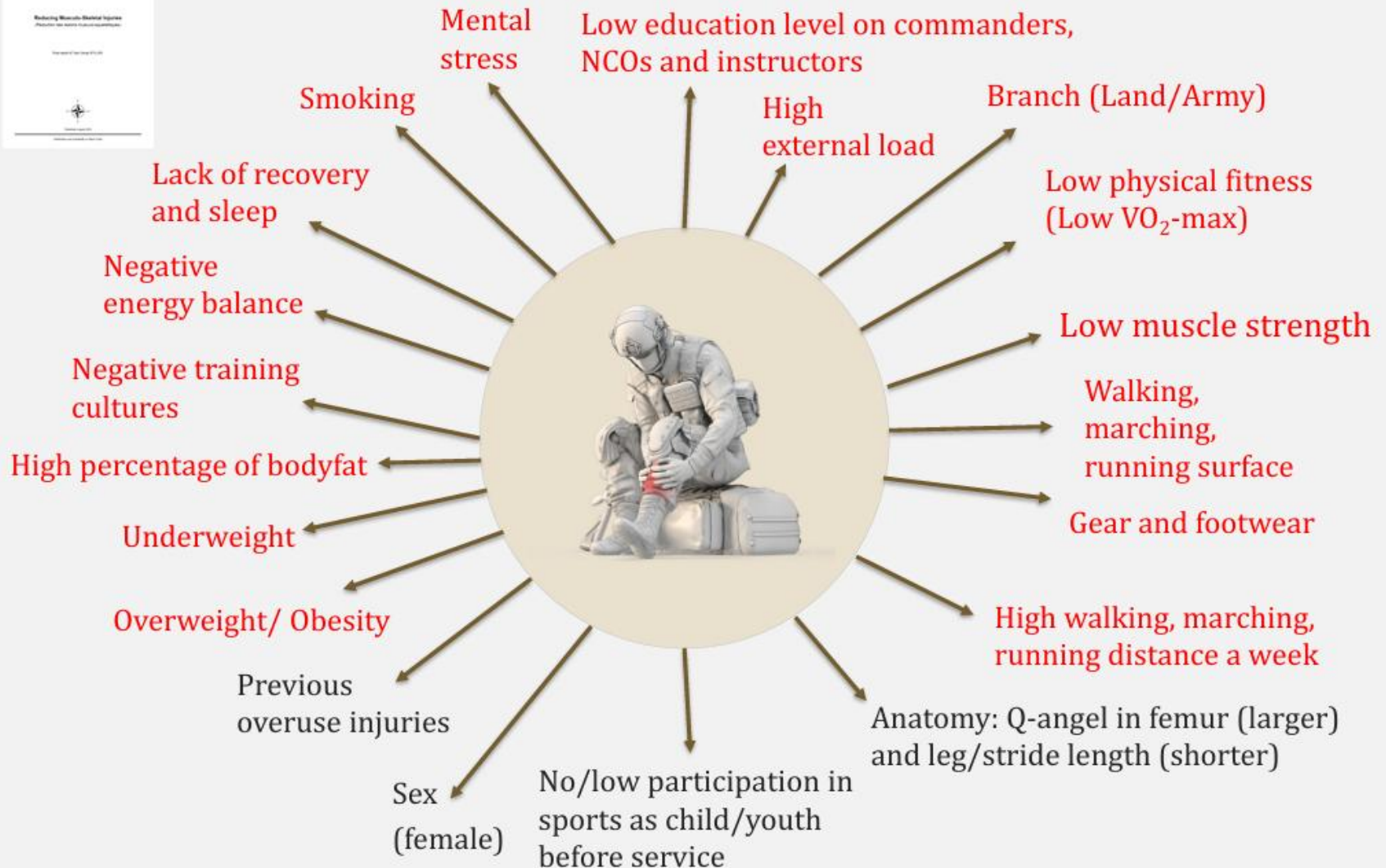
Distribution and Availability on Back Cover

- Største helsehjelp-behovet i NATO
- Største faktoren for fravær fra Utdanning, Trening og Øving
 - rekruttutdanning (initial training)
 - fag og funksjonsutdanning (operational training)
 - operasjoner (deployment)
- 50 % av alle sykdommer og «non-combat» skader
- 43 % av alle evakueringsbehov fra internasjonaleoperasjoner
- 25-40 % prevalens



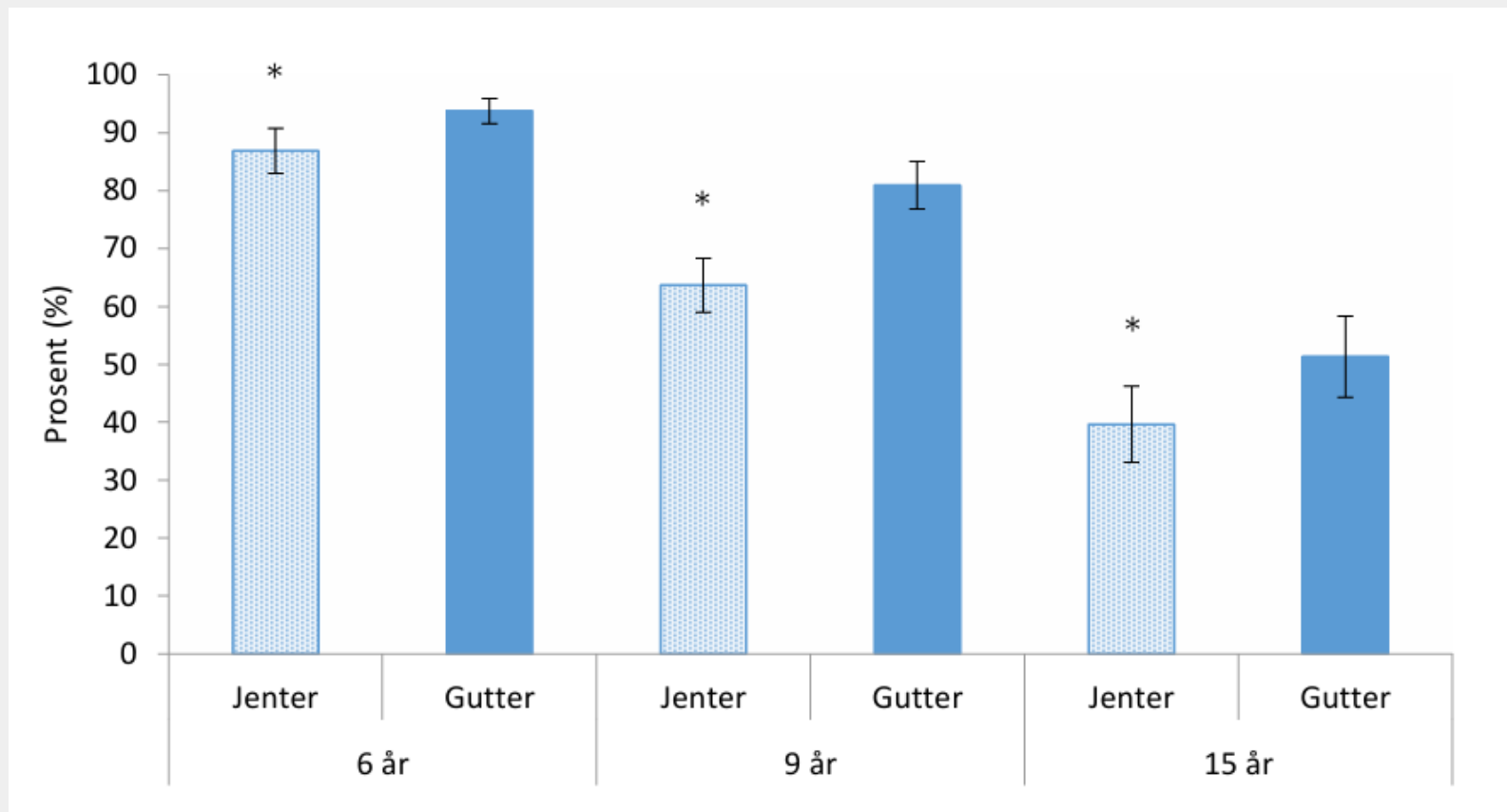
Musculoskeletal overuse injury (MSKI) risk factors

Modifiable factors
 Non-modifiable factors



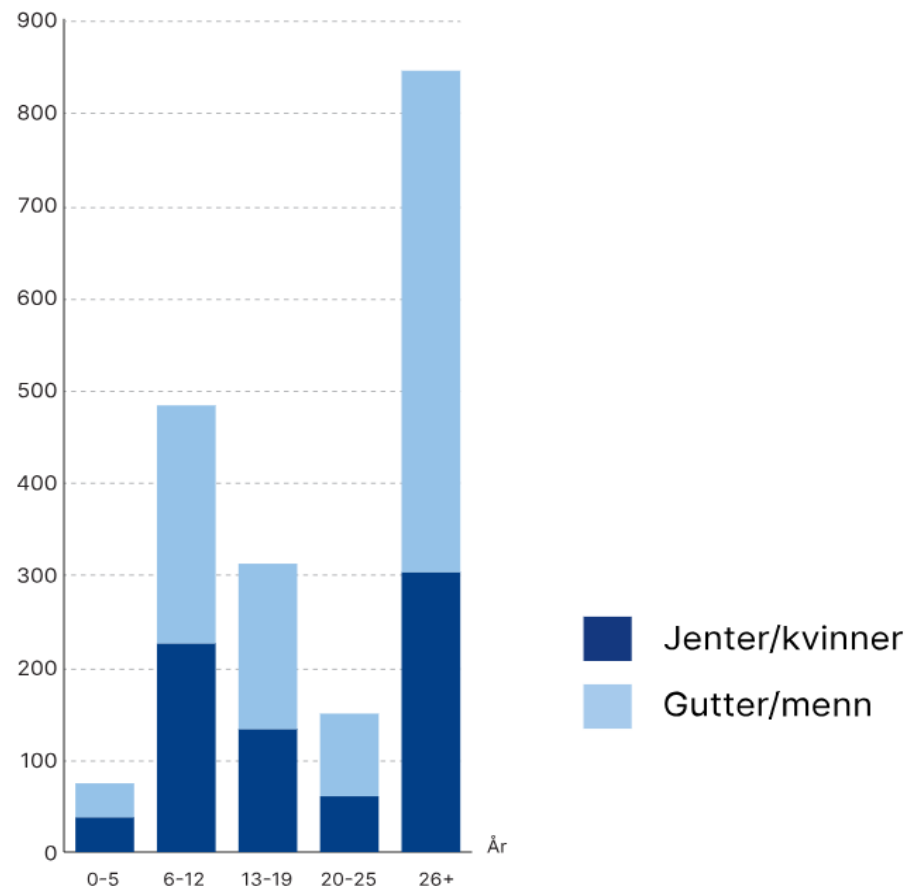
- Risk of overuse injuries increases dramatically due to performance above 15:00 min on 3000 meter running test (lower VO₂-max)
- Female soldiers have approximately 80 % greater risk of overuse injuries (but equal risk as male soldiers at equal VO₂-max)
- Previous overuse injury makes a great risk that the same injury occurs again

Anbefalingen om minst 60 minutter per dag med fysisk aktivitet av moderat-til-hard intensitet



Ungkan 3 NIH og FHI 2019

Medlemsmasse fordelt på alder og kjønn



Figur 3: Medlemsmasse fordelt på alder og kjønn

Hentet fra årsrapport 2024

Hvordan kan idretten bidra til forsvarsevne?



Idrettsforbundets visjon er «idretts glede for alle». Foto: Håkon Jørgensen

Hvorfor idretten er viktig for forsvarsevnen

1. Individutvikling:

- Fysisk: Kondisjon, motorikk, kroppsbevissthet, skadeforebygging
- Mentalt: Mestring, selvfølelse, motivasjon og indre driv, konsentrasjon og fokus, håndtering av press, stress og motgang

2. Sosial og verdimesig utvikling:

- Sosialisering: samarbeid, lagfølelse, kommunikasjon, respekt for regler og roller, tilhørighet og vennskap
- Dannelse: verdier, holdninger og personlig utvikling. – Fair play,

ansvar og selvstendighet, respekt for seg selv og andre, demokratiske verdier og medvirkning

3. Rammebetingelser og likeverd

- Inkludering: Alle skal ha mulighet til å delta, uavhengig av forutsetninger. Variasjon, mangfold.
- Økonomisk tilgjengelighet: utstyr, deltakeravgifter, anlegg
- Kompetanse hos treneren= den signifikante andre

= behold flest mulig, lengst mulig

Kompetansehevingsverktøy:



Anbefalte episoder:

- *Hva er robusthet?- Fra barneidrett til beredskap*
- *Generasjon sittestillende? Barn og unges fysiske kapasitet og beredskapsevne*
- *Kan alle bli soldater?*
- *Mental robusthet- Slik styrker vi oss som individer og samfunn*



Spotify



Apple Podcasts



FORSVARET

MILITÆR IDRETT OG TRENING

TRENT FOR Å PRESTERE NÅR DET KREVES