



Strategisk plan for fagfeltet militær idrett og trening

FORSVARET



Forsvarets mediesenter (FMS: 1696), Stokke
Foto: Forsvaret – 09.02.2020

Innhold

s. 4

s. 5

s. 8

s. 10

s. 12

s. 14

s. 16

s. 18

Forsvarssjefens forord

Innledning og hensikt

Visjon og målsetting

1. Trening for økt kampkraft

Målbilde

Tiltak

2. Aktiv livsstil, helse og trivsel

Målbilde

Tiltak

3. Kompetanse og fagutvikling

Målbilde

Tiltak

4. Organisasjon og infrastruktur

Målbilde

Tiltak

Oppsummering av innsatsområder, målsettinger og tiltak

Forsvarssjefens forord

God fysisk form er helt grunnleggende for oss alle i Forsvaret. Kravene til fysisk form vil variere med hvilke tjenestestillinger den enkelte av oss har. Uavhengig av disse kravene er vi alle tjent med å være i god fysisk form. God fysisk form bygger forsvarsevne. Å holde formen vedlike eller å forbedre den, krever vilje. Jeg er overbevist om at god fysisk form gir overskudd til å mestre situasjoner der vår vilje og evne blir utfordret.

Fysisk form er en helt grunnleggende ferdighet på lik linje med skyting, sanitet og samband. Grunnleggende ferdigheter må holdes vedlike. Av alle ferdighetene er det fysisk form som forfaller raskest. Jeg ønsker at vi alle skal bidra til å løfte våre grunnleggende militære ferdigheter. Prøver til militære ferdighetsmerker er et eksempel på hvordan grunnleggende ferdigheter kan trenes og øves. Jeg har derfor justert statuttene for tildeling av medalje for feltsport og skyting, med et ønske om økt prioritet på grunnleggende militære ferdigheter i hele Forsvaret.

Soldater som er i god fysisk form er robuste soldater. Våre ledere, men også hver enkelt av oss, er ansvarlig for å sette god fysisk form på dagsordenen og prioritere fysisk trening.

Forsvarets plan for militær idrett og trening har tre hovedhensikter. For det første skal planen bidra til å styrke vår operative evne gjennom økt fysisk kapasitet. For det andre er planen et bidrag til å opprettholde en god helse hos vår viktigste ressurs; personellet. For det tredje er det en målsetting at planen bidrar til økt trivsel og motivasjon.

Det finnes ingen grenser for hvor gode soldater vi kan bli. Økt profesjonalisering av og bevissthet på militær idrett, og ikke minst skadeforebyggende arbeid, krever lederinvolvering. Vi må alle bidra til at vi i den daglige tjenesten som under øvelser og operasjoner, har en helhetlig tilnærming til fysisk trening, belastning og restitusjon.

Av alle forskjellige soldatferdigheter er god fysisk form helt grunnleggende.

For alt vi har. Og alt vi er.



Eirik Kristoffersen
General
Forsvarssjef

Innledning og hensikt

Denne planen er Forsvarets langsiktige plan for fagfeltet militær idrett og trening (MIT) og skal:

- Synliggjøre tjenestefeltets bidrag til operativ evne gjennom relevant treningskvalitet og prestasjonsutvikling, slik at Forsvaret skal kunne nå sine strategiske målsettinger.
- Fastsette og kommunisere fagfeltets målsettinger, prioriteringer, tiltak og innsatsområder for planperioden.

Innholdet i den strategiske planen bygger på Forsvarets visjon, strategiske målsettinger og kjerneverdiene respekt, ansvar og mot. Forsvarets personell skal vise respekt for beslutninger og oppdrag. Personellet skal ta ansvar for seg selv, for hverandre, for oppdraget og for helheten i Forsvarets virksomhet, ved å vise vilje til initiativ og handlekraft, samt inneha en indre disiplin for å utvikle seg selv. Sist, men ikke minst, mot til å forberede seg, handle riktig og relevant både i den daglige tjenesten og i strid.

Gjennomføringen av foreslåtte tiltak følger de samme prinsipper og retningslinjer som virksomhetsstyring i Forsvaret, beskrevet i Styringsdirektivet. Strategiplanen skal operasjonaliseres gjennom *Forsvarssjefens plan* og driftsenhetenes planverk. Sjefer på alle nivå må innrette sitt arbeid innenfor egen enhet slik at tiltakene og målsettingene om økt fysisk kampkraft nås.



Strategi:

Strategi er hærførerens plan eller angrepsmåte for å vinne en krig. Ordet har militær opprinnelse og kommer fra gresk «strategia» som har betydningen «generalkunst», eller «hærføring».

Militær idrett og trening (MIT):

Er det overordnede begrepet for fagfeltet, og inkluderer daglig fysisk trening, utdanning, kompetanse, militær konkurranseidrett og treningsanlegg.

Militær fysisk trening (MFT):

Er den daglig programmert fysisk treningen som gjennomføres i henhold til en overordnet plan.

Visjon og målsetting



Forsvarssektorens hovedleveranse er å etablere og anvende operativ evne, hvor fysisk og mental robusthet inngår som sentrale komponenter i soldatens prestasjonsevne som derigjennom påvirker Forsvarets evne til måloppnåelse. Det å være skadefri, ha en aktiv livsstil og være i god fysisk form er basis i soldatyrket og en viktig del av den militære profesjonsidentiteten, og er derfor en av grunnpilarene i totalforsvaret.

Forsvaret skal virke her og nå, det vil si å være forberedt på umiddelbar innsats. Personellet skal være trent for å prestere når det kreves. En forutsetning for dette er solid utdanning, trening og øving av personell og utstyr. Trening er et sentralt element i totalforsvaret. Militær trening er en generisk betegnelse på å bevare og forbedre individers, avdelingers og stabers evne til å utføre effektive militære operasjoner. Militær idrett og trening inngår som en sentral komponent i den militære treningen. Denne kan forstås som en systematisk påvirkning av mennesket over tid med sikte på å bedre eller vedlikeholde de fysiske og mentale forutsetninger som ligger til grunn for soldatens prestasjonsevne.

Visjon

Fagfeltet militær idrett og trening (MIT) rommer alt fra militær fysisk kamptrening (MKT) til aktiv livsstil, og har derfor mange verdier for Forsvaret og det enkelte individ. Faget skal direkte eller indirekte styrke operativ evne, helse, livskvalitet og bidra til godt samhold og fellesskap.

Mangel på kompetanse, aktivitetstilbud og dårlig treningspraksis kan i verste fall føre til kritiske operative hendelser, nedsatt livskvalitet, personlige helseproblemer og skader.

Å bygge opp under Forsvarets operative evne og prestasjonsutvikling gjennom solid kompetanse og høy kvalitet i militær fysisk trening, anses å være den viktigste målsettingen for tjenestefeltet. Følgende visjon skal være gjeldene i kommende planperiode: "Trent for å prestere når det kreves."

Målsetting

Skal Forsvaret være i stand til å sikre personell med solide ferdigheter og høy prestasjonsevne, er treningens innhold og kvalitet en vesentlig faktor for å kunne lykkes. I sum handler det om å skape en kultur og et miljø som stimulerer til utvikling av gode treningsvaner og motiverer for en varig aktiv livsstil.

Hovedmålet til fagområdet er å bidra til at personellet gis nødvendig fysisk kapasitet, kompetanse og ferdigheter som setter dem i stand til å løse sine oppgaver på en best mulig måte.

Tjenesteområdet skal virke som et viktig bidrag i:

1. Styrkeproduksjon og operativ virksomhet.
2. Helseforebyggende arbeid og ivaretagelse av personellens trivsel.

1. Trening for økt kampkraft

Arbeidskravene i militære operasjoner stiller høye fysiske og psykiske krav til hver enkelt. Soldater kan i ytterste konsekvens få oppdrag som setter eget og andres liv i fare. Mange soldataktiviteter innebærer et høyt fysisk aktivitetsnivå, og som andre soldatferdigheter må også fysisk form trenes, utvikles og vedlikeholdes.

På samme måte som en eliteidrettsutøver lever fra mesterskap til mesterskap, lever mange soldater i en kontinuerlig syklus fra operasjon til operasjon. Hvorvidt en soldat mestrer sitt oppdrag avhenger av mange forhold, som evne til å håndtere fysiske og psykiske utfordringer.

Forsvaret skal være en troverdig leverandør av militær beredskap, med nødvendig kompetanse og kvalitet. Et høyt prestasjonsnivå er ofte et resultat av mange års hard og målrettet trening. Planlegging og gjennomføringen av treningen må rettes mot de arbeidskrav som stilles i militære krise-/krigsscenario.

Målet er å få personellet til å investere tid for å oppnå tilfredsstillende prestasjoner. I den forbindelse må Forsvaret legge vekt på trening av personellens fysiske kapasiteter og ferdigheter som forsterker våpenplattformenes muligheter i strid. MIT er derfor en viktig komponent som må sees på som en investering i operativ evne og økt helse for den enkelte.

Personellet har ansvar for egen utvikling, men alle enheter skal ha et system for ledet og programmert ukentlig fysisk trening. Alt militært personell har rett til å trene og plikt til å være i god fysisk form. Forsvarets krav til minimum to timer effektiv fysisk trening i tjenestetiden fordelt på to økter per uke gjelder for alt personell og alle avdelinger.

Forsvaret skal videre ta den høye belastningen som personellet utsettes for på alvor når avdelingene planlegger og gjennomfører trening før, under og etter militære operasjoner. Et vesentlig mål for militær idrett og trening er å øke prestasjonsevnen. Det er derfor viktig å sette søkelys på betydning av riktig trening, skadeforebygging, kosthold og restitusjon for å redusere antall belastningsskader, sykdom og fravær. Enhetene har derfor behov for kompetente fagressurser som kan bidra til utvikling av faglig funderte treningskonsepter.

Militær fysisk trening og dens form inneholder også visse særtrekk som gjelder spesifikt for militært personell. Dette inkluderer trening av innsatsvilje, hardførhet, konsentrasjon og avdelingsfølelse. De militære ferdighetsmerkene er en treningsmetode som inneholder mange av de grunnleggende soldatferdighetene som er ønskelig å teste og utvikle i fredstid.

Med utgangspunkt i de arbeidskrav som stilles til militære operasjoner, er det naturlig å fokusere på tiltakene omkring fysisk trening, mental trening, skadeforebygging, kosthold og etablere treningskonsepter som bygger opp under ferdighets- og prestasjonsutviklingen.

Målbilde

Videreutvikle en treningskultur og et prestasjonsmiljø som bidrar til å øke avdelingens og personellens fysiske kapasiteter, kompetanse og ferdigheter.

Tiltak

- Alle militære enheter skal implementere faglig forankrede utdanningsprogrammer som vektlegger avdelingens fysiske arbeidskrav i krise og krig.
- Gjennomføre ukentlig ledet og programmert fysisk trening for alt militært personell.
- Integrere fysisk trening i militær trening før, under og etter gjennomføring av militære operasjoner.
- Utvikle et prestasjonsmiljø og en treningskultur som ivaretar totalbelastning, progresjon, restitusjon og differensiering.
- Alle militære stillinger i produksjons og styrkestruktur må kravsettes i henhold til minimumskrav i stilling. Dette gjelder både militært ansatte og vernepliktige.
- Gjennomføre, kontrollere og rapportere fysiske tester for vernepliktige og militært ansatte, herunder sikre en bedre oppfølging og kontroll av fysisk standard.



2. Aktiv livsstil, helse og trivsel

Forsvaret har lange tradisjoner for et bredt og målrettet aktivitets-tilbud som kan gi økt:

- livskvalitet og helse for den enkelte
- samhold og fellesskap blant våre styrker
- rekruttering og positivt omdømme ute i samfunnet

Det er mange grunner til at folk er aktive. Forbedring av prestasjon, helse, økt fysisk kapasitet, samhold, fellesskap og vinnervilje er noen grunner. Men det finnes også personell i Forsvaret som verken er opptatt av fysiske prestasjoner eller ferdighetstrening. Disse bør få tilbud om et trivselsskapende trenings- og aktivitetstilbud. Det kan for eksempel være lavterskelaktivitet og naturopplevelser som gir energi, mental avspenning og klargjør soldaten til ny innsats.

Fysisk aktivitet og trening bidrar til økt fysisk form og forebygger en rekke sykdommer. Det gir operativ verdi for Forsvaret. Like viktig er egenverdien av å være aktiv, hvor trening og fysisk aktivitet kan være en kilde til glede, livsutfoldelse og positive mestringsopplevelser. Når vi vet at fysisk aktivitet kan fungere som en frikobling fra et daglig høyt arbeidstempo, samt å være et hjelpemiddel både som helsefremmende metode og som terapeutisk middel, bør Forsvaret oppmuntre den enkelte til å være aktiv.

Med utgangspunkt i at Forsvaret skal være en attraktiv arbeidsplass, og de belastninger som Forsvarets personell utsettes for, er det naturlig å sette søkelys på tiltak som omhandler fysisk aktivitet. En aktiv og sunn livsstil handler om å finne balansen mellom tilstrekkelig fysisk aktivitet, restitusjon, søvn og et sunt og variert kosthold.

Målbilde

Utvikling av en sunn aktivitetskultur som stimulerer til økt trivsel og motivasjon, samt øke medarbeidertilfredsheten og redusere sykefraværet.

Tiltak

- Planlegge og tilrettelegge for gjennomføring av holdnings-, livsstils- og aktivitetskampanjer.
- Planlegge og tilrettelegge for gjennomføring av fysisk aktivitet som en del av forebyggende helse (HMS) og et virkemiddel for økt ivaretagelse og som et tiltak for et mer inkluderende arbeidsliv (IA).
- Gjennomføre lokale og regionale konkurranser, ferdighetsmerker og aktivitetsdager som gir høy deltakelse og stimulerer til avdelingstilhørighet på tvers av kjønn, grad og stilling.



3. Kompetanse og fagutvikling

Forsvaret skal dekke kompetansebehovet ved hjelp av målrettet rekruttering, seleksjon, utvikling og styring av kompetanse. Gjennom et profesjonsbasert utdanningsløp og gode disponeringsprosesser skal Forsvaret utvikle personell med relevant kompetanse, for å sikre tilstrekkelig kontinuitet i organisasjonen.

Kompetansebehovet gjelder på enkeltnivå for å trene seg selv, som fysisk trener for å trene andre og som utdanningsplanlegger med ansvar for implementering av utdanningsprogrammene. Utdanning av militære fysiske trenere og utvikling av utdanningsprogrammer i fagfeltet MIT krever fagutdannet idrettsbefal tilknyttet et lokalt eller regionalt kompetansemiljø.

Ledelse, utdanning og trening av soldater krever en grunnleggende forståelse og innsikt i menneskets anatomiske, fysiologiske og ernæringsmessige forhold for å sikre gunstig utbytte av alle innsatsfaktorer i oppbyggingen av en militær kampavdeling. Forhold som hemmer og fremmer den menneskelige evne til å tåle fysisk og psykisk belastning skal derfor være et sentralt tema i all militær utdanning og opplæring.

Forsvaret er avhengig av høyt kvalifisert personell for å planlegge, lede og kvalitetssikre all utdanning og trening innen fagfeltet. Idrettsbefal vil fortsatt være den heltidsansatte fagspesialisten i DIF-ene, samtidig må DIF-ene utpeke spesialister som skal bli de nye militære fysiske trenerne ute ved tropp, stasjoner og fartøy. Fagfeltet MIT vil stå overfor store utfordringer med å sikre kvalitet i treningsarbeidet. Forsvaret må derfor tilrettelegge for økt treningsfaglig kompetanse gjennom utvikling av funksjonsrettet opplæring for idrettsbefal og militære fysiske trenere.



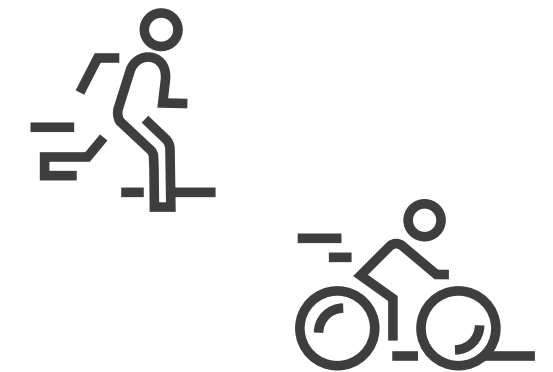
Den militære trenerrollen innebærer også krav til pedagogisk innsikt og kompetanse om menneskets muligheter og begrensninger. På samme tid er det i dag en økt etterspørsel av fagkompetanse innen militær fysisk trening, skadeforebygging og restitusjonstiltak. Det må derfor stilles krav til opplæring, kompetanse og oppfølging av idrettsbefal og militære fysiske trenere som får ansvaret for trening og oppfølging av personell i Forsvaret.

Tiltak

- Kartlegge og iverksette tiltak for å dekke kompetansegapet innen fagfeltet, samt evaluere og videreutvikle dagens utdannings- og opplæringssystem.
- Vurdere kraftsamling av fagressurser i regionale kompetansesentre, som et ledd i å bedre kvaliteten og relevansen innen opplæring, trening og øving.
- Utvikling og anvendelse av operativ evne innen fagfeltet skal bygges på en operasjonalisering av idrettsvitenskapen til effektiv, målrettet og motiverende fysisk trening for militært personell.
- Videreføre aktiviteten innenfor det nordiske og det internasjonale militære idrettssamarbeidet som bidrar til målrettet utveksling av erfaring innen utdanning, forskning og utvikling.

Målbilde

Sikre Forsvaret relevant og tidsriktig fagkompetanse innen fagområdet militær idrett og trening.



4. Organisasjon og infrastruktur

I Forsvaret er det ca. 16 000 ansatte, 8000 vernepliktige og 40 000 soldater i Heimevernet. Ansatte i Forsvaret har krav på idrettsfaglig kompetent personell og godt vedlikeholdte militære treningsanlegg. Tilgang til innendørs treningsanlegg er spesielt viktig ved restitusjonstrening og rehabilitering i forbindelse med opptrening etter skade og sykdom. Kapasiteten må tilfredsstillende behovet for tilstrekkelig infrastruktur for alle enheter.

I kommende planperiode skal Forsvaret prioritere realisering av allerede planlagte militære treningsanlegg, samt få rehabilitert og modernisert den eldste bygningsmassen. Formålet er å etablere tilstrekkelig infrastruktur, slik at fagpersonell kan tilrettelegge for utvikling av aktive og robuste soldater.

Et viktig mål for perioden er at fagpersonellet i større grad blir organisert og integrert i styrkeproduksjon av Forsvarets kampenheter. Det er i dag om lag 50 idrettsbefal i Forsvaret som er fagutdannet og har utdanning og trening av militært personell som primærfunksjon. En kritisk suksessfaktor er å få organisert og strukturert fagressursene slik at alle bidrar til å nå de overordnede målsettingene. Fagressursene skal indirekte- eller direkte bidra til at den fysiske treningen og formidling av kunnskap er faglig fundert, rasjonell og målrettet.

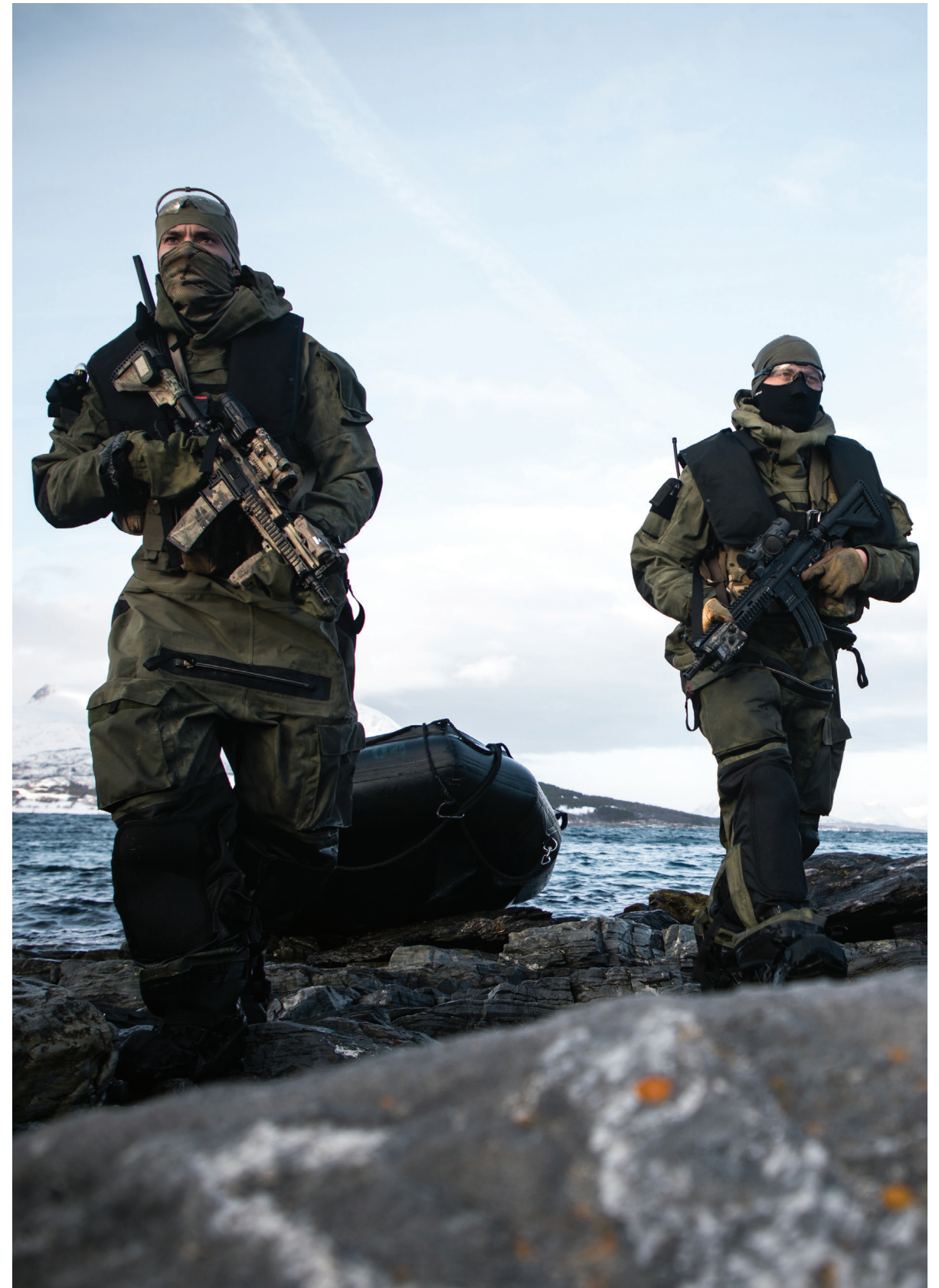
Fagressursene må derfor prioriteres til utdanning og oppfølging av fysiske trenere som skal trene soldatene. Målsettingen er kompetente militære fysiske trenere på troppsnivå.

Målbilde

Bidra til at det skapes optimale vilkår og rammer for utøvelse av utdanning og trening i fagfeltet militær idrett og trening.

Tiltak

- Kartlegge, evaluere og utvikle fagfeltets organisering, ressurser og oppdragsportefølje, sett i lys av overordnede føringer og målsetting.
- Systematisk gjennomgang av behov for etablering og rehabilitering av store og små treningsanlegg.
- Oppgradering og anskaffelse av relevant treningsutstyr, materiell og bekledning som skal bidra til riktig trening og forebygging av skader.

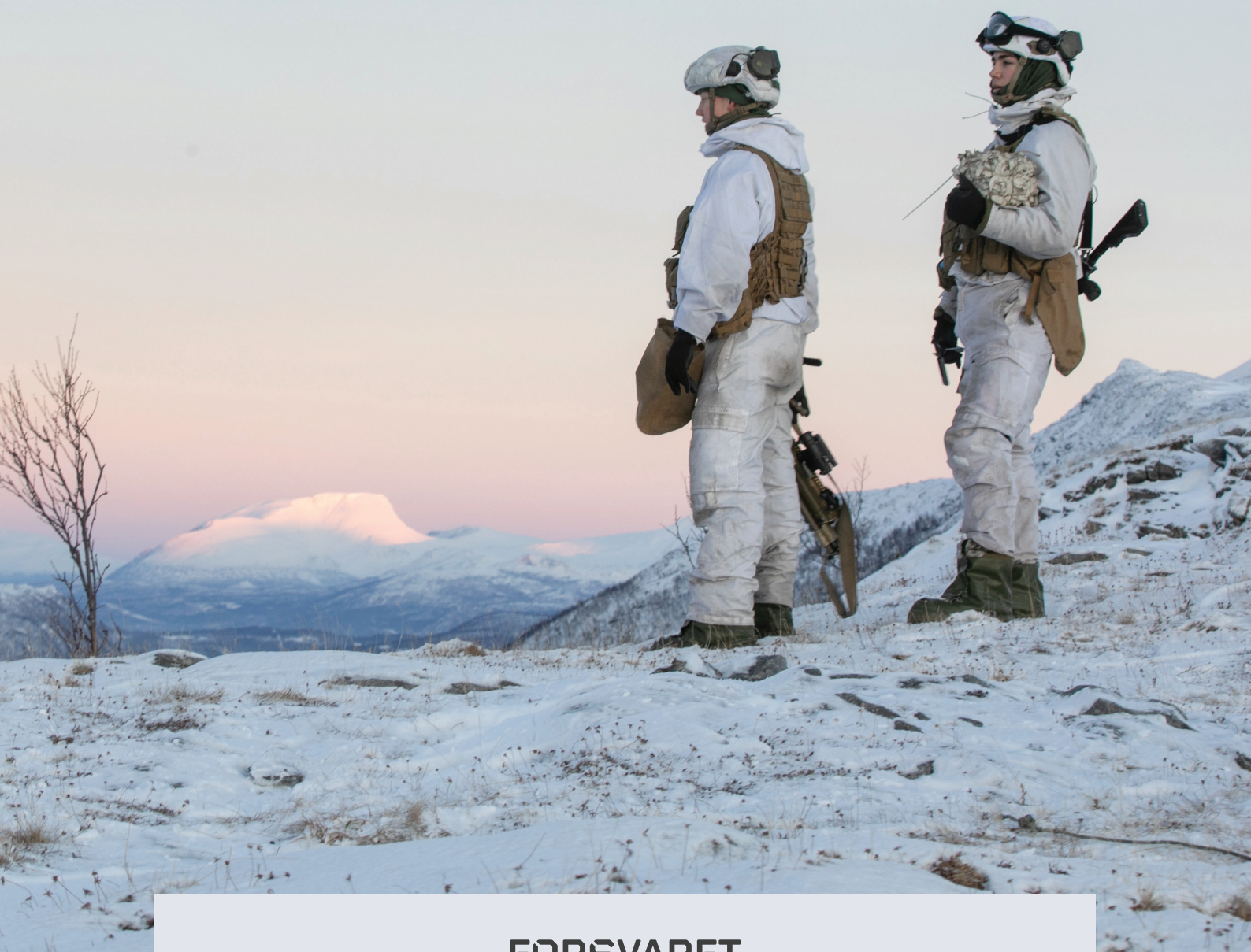


Oppsummering av innsatsområder, målsettinger og tiltak

I. Trening for økt kampkraft	II. Aktiv livsstil, helse og trivsel	III. Kompetanse og fagutvikling	IV. Organisasjon og infrastruktur
Videreutvikle en treningskultur og et prestasjonsmiljø som bidrar til å øke avdelingens og personellet's fysiske kapasiteter, kompetanse og ferdigheter.	Utvikling av en sunn aktivitetskultur som stimulerer til økt trivsel og motivasjon, samt øke medarbeidertilfredsheten og bidra til å redusere sykefraværet.	Sikre Forsvaret relevant og tidsriktig fagkompetanse innen fagområdet militær idrett og trening.	Bidra til at det skapes optimale vilkår og rammer for utøvelse av utdanning og trening i fagfeltet militær idrett og trening.
1. Gjennomføre ukentlig ledet og programmert fysisk trening for alt militært personell i henhold til faglig forankrede utdanningsprogrammer. 2. Integrere fysisk trening i militær trening før, under og etter gjennomføring av militære operasjoner. 3. Utvikle et prestasjonsmiljø og en treningskultur som ivaretar totalbelastning, progresjon, restitusjon og differensiering. 4. Kravsette alle militære stillinger i produksjons- og styrkestruktur i henhold til minimumskrav i stilling. 5. Gjennomføre, kontrollere og rapportere fysiske tester for vernepliktige og militært ansatte, herunder sikre en bedre oppfølging og kontroll av fysisk standard.	1. Planlegge og tilrettelegge for gjennomføring av holdnings-, livsstils- og aktivitetskampanjer. 2. Planlegge og tilrettelegge for gjennomføring av fysisk aktivitet som en del av forebyggende helse (HMS) og et virkemiddel for økt ivaretagelse og som et tiltak for et mer inkluderende arbeidsliv (IA). 3. Gjennomføre lokale og regionale konkurranser, ferdighetsmerker og aktivitetsdager som gir høy deltakelse og stimulerer til avdelingstilhørighet på tvers av kjønn, grad og stilling.	1. Kartlegge og iverksette tiltak for å dekke kompetansegapet innen fagfeltet, samt evaluere og videreutvikle dagens utdannings- og opplæringssystem. 2. Utvikling og anvendelse av operativ evne innen fagfeltet skal bygge på en operasjonalisering av idrettsvitenskapen til effektiv, målrettet og motiverende fysisk trening for militært personell. 3. Vurdere kraftsamling av fagressurser i regionale kompetansesentre, som et ledd i å bedre kvaliteten og relevansen innen opplæring, trening og øving. 4. Videreføre aktiviteten innenfor det nordiske og det internasjonale militære idrettssamarbeidet som bidrar til målrettet utveksling av erfaring innen utdanning, forskning og utvikling.	1. Kartlegge, evaluere og utvikle fagfeltets organisering, ressurser, oppdragsportefølje – sett i lys av overordnede føringer og målsetting. 2. Systematisk gjennomgang av behov for etablering og rehabilitering av store og små treningsanlegg. 3. Oppgradering og anskaffelse av relevant treningsutstyr, materiell og bekledning som skal bidra til riktig trening og forebygging av skader. Ikrafttredelse 2020–12–18 Dokumentet trer i kraft 2020–12–18. Samtidig settes Strategisk plan militær idrett og trening 2012–2016 ut av kraft.

Trent for å prestere når det kreves

Visjon for kommende langtidsplan



FORSVARET