



FORSVARET

Forberedende trening til

KYSTJEGERKURS



Forord

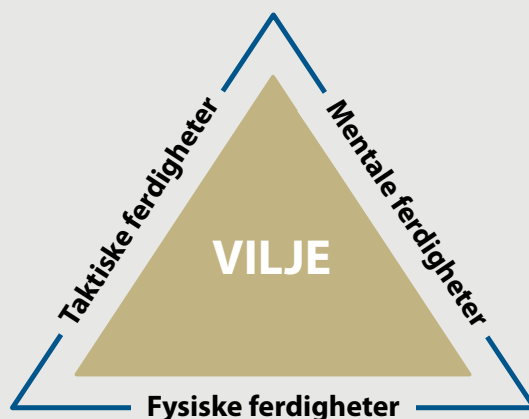
Kystjegerkommandoen (KJK) ble erklært operativ i 2005. Siden da er det utdannet ett kystjegerkull i året, og avdelingen har i samme periode kontinuerlig levert bidrag til internasjonale operasjoner.

Kystjegerkommandoen er en av Norges mest dekorerte avdelinger og har mange verdifulle og dyrekjøpte erfaringer fra internasjonale operasjoner. Dette har gitt KJK et viktig erfaringsgrunnlag for kontinuerlig utvikling og oppdatering av vårt utdanningsprogram. Vi ønsker å trene og øve så realistisk som mulig. Slik er vi best mulig forberedt på hva som kan møte oss i nasjonale og internasjonale operasjoner. Som en del av Marinen er Kystjegerkommandoen enten i forberedelser til operasjoner, eller i en operasjon.

Kravene som stilles en kandidat til kystjegerutdanning er sammensatt. De fysiske kravene i forbindelse med grovuttaket på Forsvarets opptak og seleksjon (FOS) på Sessvollmoen er minimumsstandarden for å kunne starte seleksjonsperioden. Kravene i seleksjonsperioden og den videre utdanningen er basert på et minimum av hva en kandidat skal kunne prestere for å kunne gjennomføre kystjegerkurset i henhold til faglig progresjon og sikkerhet.

Vi forventer at du som søker har et ønske om å lære. Du må være villig til å legge ned den innsatsen som kreves av deg for å oppnå de standardene Kystjegerkommandoen setter til sine operatører.

Kystjegerkommandoen baserer sin tilnærming til trening på en helhetlig treningsfilosofi. Det innebærer en systematisk tilnærming til mentale, fysiske og taktiske ferdigheter, din kampvilje og hvordan vi skal planlegge utdanningen for at du som aspirant skal utvikle disse ferdigheter med basis i hvem du er. Dette er en kontinuerlig utviklingsprosess.



Innholdsfortegnelse

Kystjegerkurset	side 4
Verktøy for forberedelser	side 8
Generelle forberedelser	side 10
Belastningsskader	side 11
Kosthold og ernæring	side 12
Mentale forberedelser	side 14
Målsetting og stress	side 16
Fysiske forberedelser	side 17
Fysiske kapasiteter	side 18
Funksjonell og allsidig trening	side 19
Treningsintensitet	side 20
Ukeplan	side 22
Individuell kapasitetsanalyse	side 23
Fysiske krav	side 24
Testbeskrivelser	side 26

Kystjegerkurset

Kystjegerkurset varer i 48 uker og er i grovt delt opp i tre bolker, utenom FOS. Utdanningen har til hensikt å gjøre deg klar for nasjonale oppgaver, videre utdanning, og tjeneste i Kystjegerkommandoen.

Grovuttak ved Forsvarets opptak og seleksjon (FOS) ved Sessvollmoen leir

Før du kan kalle deg kystjegeraspirant må du bestå grovuttaket på FOS, som foregår i slutten av juni ved Sessvollmoen leir. Her vil du gjennomføre de innledende testene innenfor fysisk, medisinsk og mental skikkethet i regi av Forsvarets personell- og vernepliktssenter (FPVS).

Kandidater som består de innledende testene fortsetter til en intensiv fysisk og mentalt krevende feltperiode over noen dager. Feltperioden har til hensikt å teste den enkelte kandidats motivasjon, marsjutholdenhet, vannfølelse og generell egnethet for videre seleksjon og utdanning i kystjegerkurset.

Når grovuttaket er avsluttet, vil de som er kvalifisert få informasjon om programmet videre, og deretter ta fire uker sommerferie.

Kandidater som kvalifiserer seg til videre seleksjon og utdanning innehar nå tittelen kystjegeraspirant!

Kystjeger utdanningsprogram 1 (KUP 1) Seleksjonsperiode

Etter sommerferien møter du opp ved Trondenes leir utenfor Harstad i henhold til innkallingsbrevet du mottar på FOS. Trondenes leir er hovedbasen til Kystjegerkommandoen. Denne fasen har til hensikt å tilføre kystjegeraspirantene tilstrekkelig med soldatutdanning, og identifisere aspiranter som har de rette egenskapene som kreves til videre utdanning gjennom kystjegerkurset.

Seleksjonsperioden er en svært intensiv fysisk og mentalt krevende periode. Du vil oppleve lange dager med mye undervisning og fysisk aktivitet.

Dine prestasjoner innen tillærte kunnskaper, ferdigheter, holdninger og motivasjon vil bli kontinuerlig evaluert av erfarne instruktører.

Hele tiden vil det stilles krav til din innsats og utførelse. Perioden kjennetegnes ved at du som aspirant får lite informasjon og må samarbeide tett med andre aspiranter for å løse oppdrag.

Du vil også oppleve mestring, unikt kameratskap og en særdeles variert og givende tjeneste. Seleksjonsperioden varer i fem uker, og avsluttes med en restitusjonsuke. Denne uken fokuserer på kropp, helse og treningslære.

Til slutt får du landlov (kort permisjon) før utdanningen som kommandosoldat starter for alvor gjennom KUP 2. Det er kun de beste av de beste som nå blir med videre i utdanningsløpet!

Kystjeger utdanningsprogram 2 (KUP 2) Maritimt feltkurs og patruljekurs

KUP 2 omfatter felttjeneste, patruljeteknikk, maritime innsettingskapasiteter, våpentjeneste og skyting, sanitet, feltetterretning og samband.

Perioden kjennetegnes ved høy aktivitet, med mye ressurser som er satt av for å gjøre deg så god som mulig innenfor grunnleggende patrulje-, og jegerferdigheter.

I KUP 2 vil du gjennomføre flere realistiske øvelser innenfor overvåknings- og oppklaringsoppdrag i kystnære strøk.

Varigheten av KUP 2 er ca. 13 uker, og avsluttes ved en lengre permisjon i forbindelse med jul og nyttår.





Kystjegerkandidater

Kandidatene bærer gummiått under feltdelen av Forsvarets opptak og seleksjon (FOS).

Kystjeger utdanningsprogram 3 (KUP 3) **Vinterkurs og kurs i maritime jegeroperasjoner**

Etter julepermisjonen er det vinterutdanning som står i fokus. Her vil du lære å operere som en jeger-soldat, ta vare på deg selv og løse oppdrag under arktiske forhold.

Vinterkurset består av utdanning innen sanitet, samband, feltetterretning, maritim innsetting, snøscooter, ski og truger, samt grunnleggende vinterferdigheter.

Siste del av KUP 3 har fokus på det maritime. Maritime jegeroperasjoner innebærer utdanning innen nærkamp, ildledning, navigasjon, lett terrengkjøretøy sommer, overlevelse og flukt samt grunnleggende og avansert skyting.

Perioden avrundes med en avslutningsøvelse som fungerer som en eksamen for kystjegeraspirantene. Etter den avsluttende øvelsen er det først nå du er en av de få som kan kalle deg kystjeger!

KUP 3 varer ca. 25 uker.



Fysisk trening og prestasjonsutvikling

Fysisk trening og yteevne er svært viktig for en kystjeger. Kystjegerkurset vektlegger fysisk trening som et eget fagområde. Under kystjegerkurset gjennomføres det tilpassede moduler i samarbeid med Sjøforsvarets idretts- og treningssenter (SITS).

Der vil en gå i dybden på menneskelige faktorer og påvirkninger relatert til den fysiske treningen som er utført gjennom året. Videre vil det bli gitt opplæring i hvordan du kan "bli din egen trener" for optimal prestasjonsutvikling i din videre tjeneste ved Kystjegerkommandoen.

Enkeltmannsferdigheter og personlig utvikling

Gjennom kurset har vi et unikt fokus på enkeltpersonen, det vil si deg. Du vil utvikle deg som menneske og se sider av deg selv som er nyttige for resten av livet. Ofte er det de hardeste øvelsene som gir de beste minnene. Der vil du også lære deg å flytte dine innbilte terskler for hva du kan prestere.

Erfaring har vist oss at ferdigheter på enkeltmannsnivå er forutsetningen som holder patruljen, laget og troppen sammen. En kystjeger er høyt utdannet innen militære disipliner. Vedkommende er i stand til å løse et bredt spekter av oppdrag på tross av utfordringer som usikkerhet og krevende værforhold. Det handler om å levere, gjøre jobben og gjøre den best mulig, uansett situasjon.

Kystjegerkurset er krevende, lærerikt og karakterbyggende. Erfaringsmessig klarer mellom 5 og 10 % av de som møter på opptaket å gjennomføre utdanningen.

Med gode forberedelser vil de som virkelig vil bli kystjeger, gjennomføre kystjegerkurset. Ikke la egne innbilte begrensninger styre valget ditt. Forbered deg godt, så er dine sjanser for å lykkes store. De fleste som ikke fullfører kurset, velger selv å slutte. I forbindelse med opptak har vi registrert at altfor mange ryker ut etter de innledende fysiske testene. I tillegg registrerer vi at det er en del som ryker ut underveis i kurset på grunn av manglende fysisk form. Våre erfaringer er at de fleste som ufrivillig ryker ut gjør dette med bakgrunn i dårlige forberedelser, både fysisk og mentalt. Jo bedre forberedt du er, desto bedre odds har du for å fullføre og bestå kystjegerkurset.



Verktøy for forberedelser

**“Vi liker ikke tilfeldigheter.
Da baserer du deg på flaks, og flaks er ikke
noe du får, det er noe du skaper”**

Fysiske og mentale ferdigheter går hånd i hånd. Er du mentalt og fysisk robust, er det et veldig godt utgangspunkt for tjeneste ved Kystjegerkommandoen.

Mental robusthet

Evnen til å regulere spenningsnivå i krevende situasjoner, kombinert med evnen til å tenke positivt, og til å fokusere på de tingene du kan påvirke.

Fysisk robusthet

Evnen til å kunne takle fysiske utfordringer.

Inneha god fysisk form over et bredt spekter av kapasiteter for å stå best mulig rustet til å takle ukjente fysiske utfordringer.

Vi vet også at veldig mye av det som ligger tilgjengelig, både rundt fysiske og mentale ferdigheter samt treningen av disse, står i direkte kontrast til vår definisjon. Dette innebærer behov for en planlagt tilnærming.

Generelle tips

Ideelt sett begynner du med målrettet fysisk trening rettet mot opptaksprøvene seks til tolv måneder før du skal møte på FOS.

For mye trening på kort tid, vil kunne gi deg belastningsskader som tar lang tid å bli kvitt, og som vil kunne hemme deg under grovuttaket, seleksjon og utdanningen.

Har du normalt god fysisk form før du møter på grovuttaket, skal du ha alle forutsetninger for å klare kravene. Vi har hvert år eksempler på motiver ungdom som klarer kravene med god margin grunnet en god grunnfysikk.

Hvor mye tid du trenger for å forberede deg til opptakskravene er det bare du som kan svare på selv.

Begynn i god tid og sett deg mål

Start med å teste deg selv opp imot de fysiske testene som er beskrevet i dette heftet og bruk disse som en målestokk.

Retest deg selv hver 6-10 uke, litt avhengig av opplegg. Testresultatet ditt vil gi deg en pekepinn på hva som er dine svakheter.

Reduser svake sider

Det handler om en helhet. Positiv tankegang kan læres og er noe vi sterkt anbefaler deg å få en kjennskap til. Når det gjelder det fysiske kan vi si at det å være sterk i kjernemuskulatur (det som holder kroppen i balanse).

Beinmuskulatur er en fordel, hvilket gjør at overgangen til å ha mye utstyr (vekt) på kroppen blir litt mindre brutal. Vi anbefaler å fokusere litt ekstra på øvelser som er med på å styrke beinmuskulaturen.

Husk at i den virkelige verden, for eksempel når du er ute og går med sekk i skogen, oppholder du deg nesten utelukkende på ett bein av gangen. Ha dette i bakhodet når du legger opp treningen din.

Invester i kunnskap

Det er mulig å tilegne seg den kunnskapen du trenger for å bli i god form. Tiden du bruker på dette vil være vel anvendt i dine forberedelser mot opptaket.

Ikke tren sport spesifikt

Dette er en sannhet med modifikasjoner. Hvis du er konkurranseutøver i en idrett kan det telle positivt, samtidig som vi har sett mange tilfeller på det motsatte.

På et punkt går det et skille. En kystjeger må lære seg å takle harde fysiske belastninger der forutsetningene for en optimal prestasjon er fraværende.

Likevel skal du prestere opp mot ditt maksimale potensial. For en idrettsutøver handler det om å optimalisere alle forberedelser; søvn, kost, restituasjon osv. Kystjegere bedriver sin egen "sport". Ha fokus på generelle fysiske ferdigheter.

Tren på hardførhet

Hardførhet innebærer å gjøre ting du ikke har lyst til. Lær deg å presse grenser. Det er viktig å ha vært sliten, trøtt og sulten før du møter på et opptak. Et råd fra oss er derfor at du tester ut din egen komfortgrense i kontrollerte former, og tar med deg erfaringen til refleksjon over ditt eget grunnlag og motivasjon for hvorfor du ønsker å bli en kystjeger.

Tren på bevegelsesmønster, ikke muskelgrupper


Kroppen vår er designet for å fungere som en funksjonell kjede, ikke stykkevis og delt. Det virker mot sin hensikt i de aller fleste tilfeller å dele opp muskelgrupper ned på forside arm (biceps)- eller bakside arm (triceps)-nivå.

Du får en god pekepinn ved å gjennomføre opptakstestene på eget initiativ hjemme, for deretter vurdere om resultatene er gode nok.

Husk at ved stor konkurranse fra mange kvalifiserte søkere, så kan det i enkelte tilfeller ikke være nok å klare minimumskravene.

Sett deg et mål om å klare opptakskravene med god margin!

Generelle forberedelser



Når det gjelder dine forberedelser til opptak, anbefaler vi deg å følge de retningslinjene vi kommer med i dette heftet. Å gjennomføre kurset er overkommelig, mange har greid det før deg. Mange vil også klare det etter deg.

Det handler kort og godt om hvor mye du vil, og at dine forberedelser er smarte. En definisjon på en smart forberedelse kan være at det du ønsker (dine mål) samsvarer med hvordan du går frem for å nå dem. Er det tilfeldig hvor du skal ende opp, så fører alle veier dit og det er en dårlig strategi.

Kystjegerkommandoen kunne laget et treningsprogram som ble lagt på vår nettside. Det er likevel en relativt liten sjanse for at det ville være tilpasset og tilstrekkelig individualisert for akkurat deg. Individualisering betyr å ta hensyn til ditt utgangspunkt og progresjon.

Vi vil derfor heller komme med noen generelle tips, med tro på at du på den måten vil bli i bedre stand til å lære deg mer om trening og ta til deg de råd og vink som gjør deg best mulig forberedt til opptaksprøvene på FOS og i seleksjonsperioden.

Belastningsskader

Skader kan deles inn i akutte skader og belastningsskader. Akutte skader har en klart definert årsak eller startidspunkt, for eksempel overtråkk. Belastningsskader oppstår gradvis som følge av overbelastning over tid, for eksempel beinhinnebetennelse. I enkelte tilfeller er det ikke så enkelt å klassifisere skaden som akutt eller som en belastningsskade.

Ett eksempel på dette er tretthetsbrudd, hvor symptomene oppstår akutt mens den egentlige årsaken til bruddet er at skjelettet er svekket på grunn av overbelastning over tid. Skadetyper vi ser mest av er belastningsskader. Det vil si aktivitet eller trening med en belastning som er større enn hva aspiranten er vant til. Når belastningen øker, øker dermed også risikoen for belastningsskader.

Kort oppsummert så oppstår belastningsskader når treningsbelastningen er større enn vevets evne til å tilpasse seg, enten det gjelder økt varighet av treningsøktene, økning i intensitet eller belastningsfrekvens. I prinsippet oppstår en belastningsskade når det gjøres "for mye, for ofte, for fort og med for lite hvile". Treningsbelastningen øker da forttere enn det kroppen rekker å tilpasse seg. Belastningsskader kan gjerne oppstå ved sesongstart, hvor man da raskt øker treningsbelastningen. Noen faktorer som kan være med på å forsterke dette er overgangen til annet underlag, skobytte, endringer i underlaget som følge av årstiden, temperatur, nytt utstyr og endrede treningsvaner.

Generelle skadeforbyggende tiltak vil være riktig treningsprogresjon, egnet beskyttelsesutstyr, oppvarming, uttøyning og korrekt teknikk. For å minimere risikoen for belastningsskader er det viktig å starte tidlig å forberede seg til opptaket og gradvis øke belastningen. Her er det mye å hente for å få et best mulig opptak. Forbered deg best mulig, for den totale belastningen du her kommer til å oppleve er stor.

Påse også at du har tilstrekkelig leddutslag (bevegelighet) og at kroppen (akkurat som når det gjelder styrke) er riktig balansert med tanke på forside vs bakside, høyre vs venstre etc. Dette vil i stor grad gi kroppen gode og naturlige arbeidsforhold med redusert fare for belastningsskader. Ubalansert eller utilstrekkelig leddutslag bør forbedres, gjerne på egne økter med bevegelighetstrening. Generelt er det viktig å bruke utstyr som er tilpasset aktiviteten du bedriver og til kroppen din, for eksempel sko som er tilpasset din fot. Vi anbefaler å stille på opptaket med egne joggesko og inngåtte M77 marsjstøvler, eller tilsvarende M77 i skinn eller syntetisk materiale og med høyt skaft.

Andre viktige forhold som reduserer faren for belastningsskader

- Progresjon i treningen.
- Variasjon i trening, skotøy og underlag.
- Tilstrekkelig med restitusjon etter tøffe økter og treningsperioder (kosthold, hvile, søvn etc.).

Kosthold og ernæring

Riktig kosthold og ernæring er et viktig fundament for godt treningsutbytte. Når du gjennomfører mye og tøff fysisk trening, om det måtte være seg i idrett eller i Forsvaret, så henviser vi til retningslinjene som ligger på nettsiden til olympiatoppen. Dette er gode retningslinjer for optimalisering av prestasjonsutvikling.

Vi vil på samme tid gjøre deg oppmerksom på at det vil være perioder da kostholdet vil være dårlig både i tjenesten og gjennom opptaket.

Der en idrettsutøver ofte har optimale fysiologiske forutsetninger i et gitt prestasjonsøyeblikk, må en kystjeger trenes til å prestere i

ekstreme situasjoner hvor nøkkelfaktorer som søvn, restitusjon og nærings- og væskeinntak er begrensede. Dette vil således læres og trenes på lik linje med andre ferdigheter som kreves.

Det er viktig å ha et godt kosthold for å optimalisere ferdigheter og prestasjoner.

Kostholdet kan gi:

- Økt fysisk arbeidskapasitet.
- Raskere og bedre restitusjon.
- Bedre konsentrasjon.
- Sterkere immunforsvar.



Noen ord fra et tidligere kystjegerkull

Kystjegerutdanningen er krevende og utfordrende, men for de som kommer gjennom nåløyet vil det være en givende tjeneste som vil prege deg resten av livet. Uansett hvor forberedt man er, både fysisk og psykisk, vil man bli utsatt for momenter som kommer til å tvinge en til å bryte og flytte grenser langt forbi det man trodde var mulig.

Etter hvert er det din mentale styrke og motivasjon, ikke din fysiske kapasitet, som avgjør om du fullfører. Du vil oppleve et samhold på et helt annet nivå enn det de fleste tidligere er vant med, da man over lang tid sammen går gjennom situasjoner hvor man er nedbrutt og alt bare er "dritt".

Makkeren din kommer til å kjenne deg bedre enn dine nærmeste venner, til og med deg selv. Du kommer til å være våt og kald over lang tid, dele sovepose med makker, men du kommer også til å sitte igjen med en mestringsfølelse som overgår alle godhetsfølelser du tidligere har kjent.

I tillegg til å ha en god fysisk form må man være i stand til å ta til seg læring, og utføre oppgaver mens man er nedbrutt og sliten, samt under høyt stressnivå. Du må også være i stand til å jobbe i lag så vel som individuelt. Du blir plassert inn i en ny tilværelse som vil få deg til å savne sivile goder, og du kommer til å verdsette ting du tidligere har tatt for gitt.

Til tross for alt "hatet", så trives vi. De positive opplevelsene, mestringsfølelsen, samholdet og kunnskapene du tar til deg, veier opp for alle tunge stunder.

Gi gass!

Mentale forberedelser

Virkeligheten er hard, derfor viser erfaring at treningen bør gjenspeile virkeligheten og helst være enda hardere, for at du skal inneha et overskudd i en krevende situasjon.

Dette er på ingen måte ny eller revolusjonerende kunnskap. Like lenge som krigere har eksistert, har gode forberedelser basert på erfaringer også gjort det. Kystjegerkurset handler om nettopp dette, å forberede deg best mulig. Mange av disse forberedelsene gjør du aller best selv, fordi du selv kjenner dine sterke og svake sider best. Kystjegerkurset vil gjøre deg i stand til å fortsette utviklingen mot å bli godkjent operatør, samtidig som det å være en del av kystjegerkommandoen handler om arbeidsdisiplin. Det krever mye for å bli god, og enda mer for å holde seg god og utvikle seg over tid.

Vi har ofte sett at det er mentale årsaker til at aspiranter gir seg, ikke fysiske. Vi tror det er fullt mulig, til og med nødvendig, å være bevisst mentale ferdigheter (hvordan du tenker, og hvorfor du tenker slik).

Fokusering

Lær deg å fokusere på det du kan gjøre noe med. Det har ingen hensikt å tenke for mye på hvilken aktivitet som kommer, når aktiviteten kommer til å være over, eller om du klarer det. Lær deg å ha et kort tidsperspektiv med fokus på det du kan kontrollere. Det som kommer, det kommer.

Selvledelse

Selvledelse handler om positiv dialog med deg selv (indre dialog). Som andre ferdigheter krever også dette trening. Du er ofte din egen verste fiende fordi du kjenner deg selv best. Legg merke til hvordan du snakker med og til deg selv, jobb med å luke ut negative tanker som kverner.

Det vil være faktorer du ikke får gjort noe med, som for eksempel varigheten på aktiviteten, været, tiden på døgnnet og liknende. Da er det viktig å stille seg selv spørsmålet om de faktorene er noe å bry seg om. De er gitt. Da er det viktig å tenke på hva du kan gjøre noe med, og det er hvordan du velger å tolke det som skjer rundt deg.



Konkrete tiltak

Hvis du tenker etter; hva er det som er automatisert som du samtidig kan lære deg å kontrollere? Pusten din, og hvordan du bruker den. Lær deg å puste med magen, tren på det og kombiner det med å holde fokus på det du kan gjøre for å maksimere din egen prestasjon.

Øvelse: Legg deg ned med en bok på magen og fokuser på at boken skal gå opp og ned i et jevnt mønster. Legg merke til hva som skjer når spenninger slipper. La tanker bare komme. Start med noen minutter og øk gradvis. Gjennom måten du trener på kan du gjøre positiv tankegang til en vane.

Husk at trening i et studio eller inne kan være med på å gi deg en falsk trygghet. Uansett funksjonelle former så etterapes bevegelser som kun gir et grunnlag for den virkelige verden. Kom deg ut og tren, løft ting, klatre i trær, svøm i havet eller i tjern mens du løper i marka.

Ta 10 pushups hver time hele dagen.

Bær tunge ting mens du går bratte oppoverbakker.

Hopp over middagen og sykle deg en lang tur mens du tenker på hvorfor det ikke gjør noe å være sulten en periode.

Hopp over en fest på fredagskvelden og gå en nattmarsj gjennom skogen. Det gir deg tid til å trene på å tenke positivt.

Få en kompis til å stille inn alarmklokka mellom 0200 og 0500 på natten uten at du vet hvilken dag i uka den er satt på. Stå opp og spring en 3000-meter test. Under kravet. Da vet du at du klarer det uansett.

Bruk tiden på å trene relevant, ikke nødvendigvis enorme mengder.

Vi vil understreke betydningen av motivasjon og evnen til å beholde denne motivasjonen gjennom forskjellige faser. Vi vil primært ta for oss hvilke individuelle grep du kan gjøre.

I hovedsak så skiller vi på to typer motivasjon, en indre og en ytre. Den ytre motivasjonen handler ofte om hva du kan oppnå i form av materielle verdier eller status. Den er ikke "hardfør", og forandrer seg som du sikkert har oppdaget selv.

Den indre motivasjonen er mer beskrivende som en tilstand der du er motivert gjennom å gjøre det du gjør. Det er i overensstemmelse med dine verdier og dine ønsker på et identitetsnivå. Den er en voldsom drivkraft og er ustoppelig. Historien viser utrolig mange eksempler på dette. Når øvelsen med å sette mål er gjort, er du på god vei.

Ta tak i din egen prosess og ansvarliggjør deg selv for det du ønsker å gjennomføre

Som hovedregel bestemmer aspiranter selv at de vil gi seg. Vi arrangerer aktiviteten, men har ikke et fokus på å luke ut aspiranter.

Jobben velger mannen og ikke omvendt. Vi vil ikke ha det på noen annen måte.

Det finnes mange former for tøffhet. Det viktigste er innsatsen og viljen, evnen til å jobbe over tid, det å vurdere å "safe" slik at du ikke viser ditt fulle potensial er ikke noe vi ser etter. Noen ganger er du først, andre ganger er du sist. Vi ser etter vilje; den dype, indre viljen.

**"TALK YOUR WALK.
WALK YOUR TALK"**

Målsetting og stress

Hvordan sette seg mål – og nå dem?

- 1 **Hva ønsker du?** Hensikten er å ha en positiv definering på vei mot noe du ønsker.
- 2 **Feedback** – hvordan vet du at du er på riktig vei? Hvordan vil du vite at du har nådd resultatet?
- 3 **Spesifiser** – Er det en spesiell situasjon? Når ønsker jeg det? i hvilken sammenheng?
- 4 **Ressurser** – hvilke ressurser er tilgjengelige, noen kan være mer relevante.
 - Materiell (For eksempel dette heftet).
 - Mennesker (Familie, venner).
 - Rollemodeller (Kjenner du noe som har lykket med å nå målet?).
 - Personlige kvaliteter (Hvilke evner har du og er det noen evner du kan tilegne deg?).
- 5 **Kontroll** – Hva i forbindelse med ditt ønskete resultat kan du kontrollere? Hva trenger du å bruke energien på?
- 6 **Identitet** – Er ønsket resultat i overensstemmelse med den du er?
- 7 **Konsekvens** – Alt har sin pris, er det verdt det?
- 8 **Delmål** – Del gjerne inn ønsket resultat i flere deler, for eksempel med fysiske milepæler. Dette støtter prosessen.
- 9 **Fremtidssjekk** – Du er kystjeger og ser tilbake å hvordan du klarte det, er det noe spesielt du legger merke til som var avgjørende?
- 10 **Handlingsplan** – vær tøff med dine ambisjoner.

Forskjellige former for stress vil du garantert oppleve under opptaket og utdanningen

Du styrer i stor grad hvordan stresset påvirker deg. Da er det viktig å ha en strategi for å hjelpe deg selv videre. Vi anbefaler at du jevnlig trener på denne ferdigheten slik at det er lett for deg å bruke den når du har behov for den.

- 1 Ta et mentalt skritt til siden, ta kontroll på din egen pustefrekvens.
- 2 Hva vil jeg gjøre når ... skjer?
- 3 Se for deg situasjoner som åpner for flere muligheter.
- 4 Velg en situasjon som gir en god følelse, visualiser handlingene du gjør for å komme dit.
- 5 Vær oppmerksom på hva som gjør at du føler deg bra, vær oppmersom pustefrekvensen din.
- 6 Fortsett.

Fysiske forberedelser

Sammen med mentale forberedelser henger fysiske forberedelser. Vi vil her peke på noen generelle tips om hvordan du bør trene og hva du bør fokusere på. Det er viktig å være pragmatisk og gjøre det som virker for deg.

En soldat sine utfordringer på oppdrag

- Tenk deg at tid og sted for "konkurransen" er ukjent.
- Antallet motstandere er uvisst.
- Det finnes ingen dommer.
- Våpen kommer til å være inkludert.
- Det er ingen runder eller tidsbegrensning.
- Informasjon om motstanderen er motstridende og mangelfull.
- Uskyldige vil være i området.
- Motstanderen er ute etter å ta livet av deg.

Arbeidskravene til en kystjeger er sammensatte. Dette er fordi jobben spenner over forskjellige ytre faktorer som for eksempel klimatiske forhold, ned til for eksempel hvor tungt du klarer å bære, over tid over en gitt distanse. Sett i forhold til hvilke utfordringer som kommer, er opptakskravene relativt enkle.

En profesjonell soldat, som vi ser det, må hele tiden inneha et høyt ferdighetsnivå.

Dette innebærer at vår tilnærming til trening må gjenspeile virkeligheten og i enkelte sammenhenger også trenes hardere. Ikke bare ta høyde for det kjente, men tren mot det du ikke kan vite noe om. Vårt mål er at alle skal ha en allround fysisk kapasitet

Enkelt forklart er det ikke nødvendig å ha styrke som en kulestøter eller utholdenhet som en marathongløper. Det å være rimelig god innenfor alle områder er viktig.

Grunnfysikk

Før aktivitet må du ha grunnfysikk. Være best mulig forberedt til de belastninger som måtte komme, og trene opp en buffer mot skader i perioder der mangel på søvn og dårlig ernæring er en del av hverdagen.

Felthardførhet

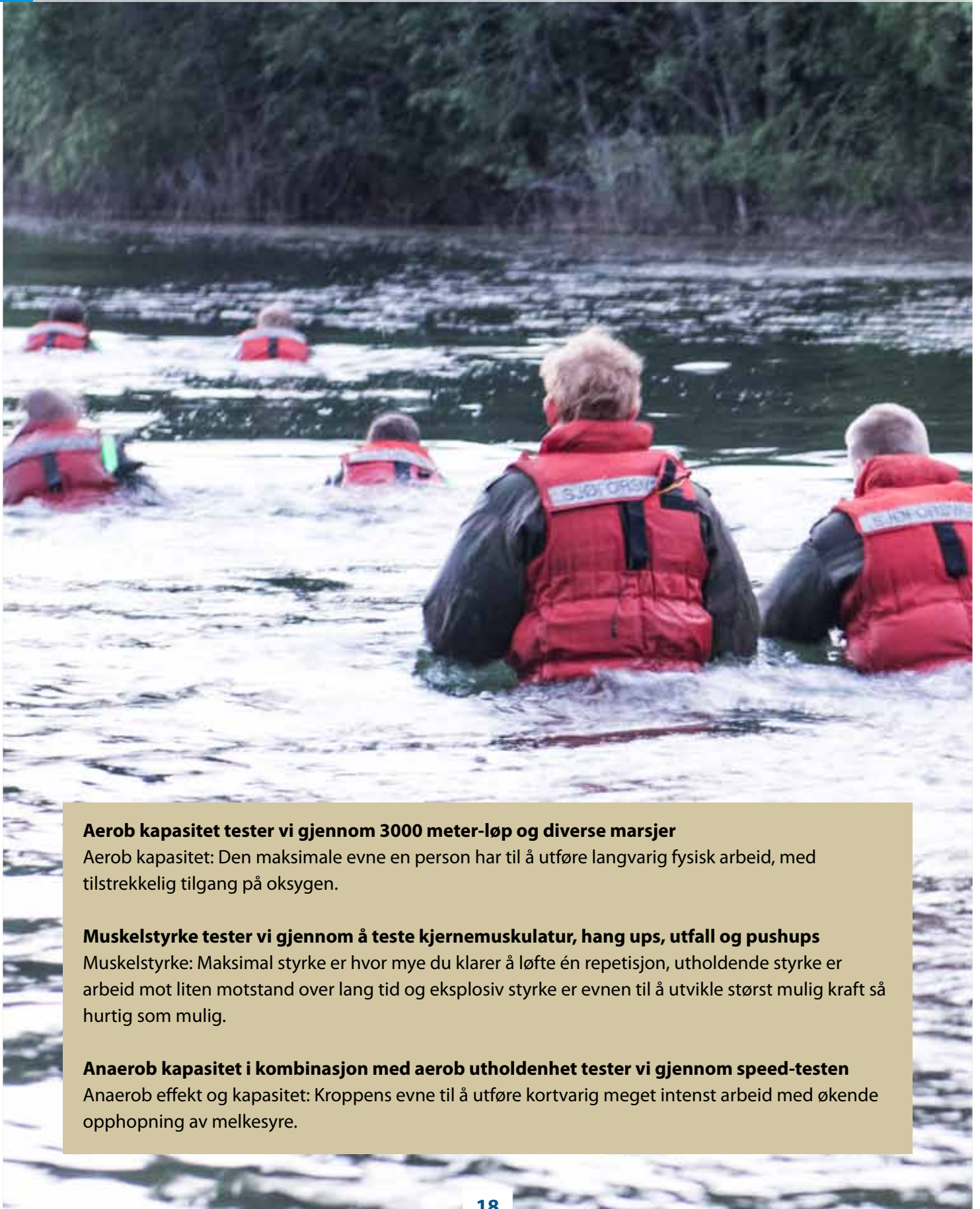
Under aktivitet må du være felthardfør. Operasjoner som kystjegere deltar i er i sin natur krevende – det er derfor kystjegere får oppdraget. Fysisk skikkethet er avgjørende for å kunne ha et mentalt overskudd og være i stand til å utføre oppdraget på en sikker måte.

Effektiv restitusjon og spenningskontroll

Etter aktivitet må du ha en god evne til effektiv restitusjon og mental spenningskontroll. Du har vært utsatt for fysiske og psykiske påkjenninger, du vet ikke hvor lang "down time" du har. Sannsynligvis svært begrenset. Kroppen må ha en evne til å hente seg inn raskt, både fysisk og mentalt.



Fysiske kapasiteter



Aerob kapasitet tester vi gjennom 3000 meter-løp og diverse marsjer

Aerob kapasitet: Den maksimale evne en person har til å utføre langvarig fysisk arbeid, med tilstrekkelig tilgang på oksygen.

Muskelstyrke tester vi gjennom å teste kjernemuskulatur, hang ups, utfall og pushups

Muskelstyrke: Maksimal styrke er hvor mye du klarer å løfte én repetisjon, utholdende styrke er arbeid mot liten motstand over lang tid og eksplosiv styrke er evnen til å utvikle størst mulig kraft så hurtig som mulig.

Anaerob kapasitet i kombinasjon med aerob utholdenhet tester vi gjennom speed-testen

Anaerob effekt og kapasitet: Kroppens evne til å utføre kortvarig meget intenst arbeid med økende opphopning av melkesyre.

Funksjonell og allsidig trening

Det er variert trening som tar sikte på å forberede deg over et bredt spekter av de fysiske komponentene. Det innebærer ikke timevis i treningsstudio eller timevis på landeveien i lavt tempo. Begge deler er isolert sett like dårlige. En kystjeger trenger en robust og funksjonell kropp.

Funksjonell styrke er blitt et populært begrep innenfor den kommersialiserte treningsbransjen og du vil finne flere gode konsepter ved å bruke noe tid på å sette deg inn i funksjonelle treningsøvelser. Funksjonell i vår definisjon handler om bevegelser som er naturlige. Som for eksempel

løfte noe opp fra bakken, over hodet, slepe, hoppe, skyve, krype, springe osv. Det er ikke funksjonelt å isolere muskelgrupper.

Det viktigste vil imidlertid alltid være å jobbe med dine svakeste sider. Vær også bevisst på bruken av internettforum og eksperter, det er ikke gitt at de rådene som andre gir, nødvendigvis er riktige for deg.

Vi ønsker "GO-muscles,
not SHOW-muscles"



Treningsintensitet

Under følger noen retningslinjer vi ønsker å anbefale. Programbygging er både utfordrende og lærerikt.

God programbygging er en viktig forutsetning for å kunne oppnå en prestasjonsutvikling.

Det viktigste etter vår oppfatning, er å være bevisst intensiteten.

I løpet av en syv dagers periode bør du ikke ha mer en to dager med høy intensitet, hvis du velger å planlegge i dagssykluser.

Intesitetsskala du kan benytte i ditt program

Nivå 1 - Hvile
Nivå 2 - Lav
Nivå 3 - Moderat
Nivå 4 - Høy
Nivå 5 - Svært høy
Nivå 6 - Brutal

Hvile (1)

Du er i hvilemodus og innsatsen begrenser seg til å trykke på fjernkontrollen eller andre lette aktiviteter. Eksempel: Hverdagsaktivitet uten at du tar på treningstøy.

Lav intensitet (2)

Eksempel: Lett joggetur, gå tur i skogen med sekk. "Pratetempo".

Moderat intensitet (3)

Det går greit å snakke men du ønsker ikke å føre en lang dialog. Under melkesyreterskelen/anaerob terskel.

Eksempel: Løping, roing, sykling, svømming, marsj med tyngre sekk. Legg gjerne inn styrkeøvelser i øktene i tillegg. Rene styrkeøkter er også moderate hvis du begrenser hviletiden mellom øvelsene.

Høy intensitet (4)

Høy intensitet er trening i og rundt anaerob terskel (AT). Eksempel: Relativt hurtig løping, marsj, svømming hvor en periodevis kjenner på melkesyren,

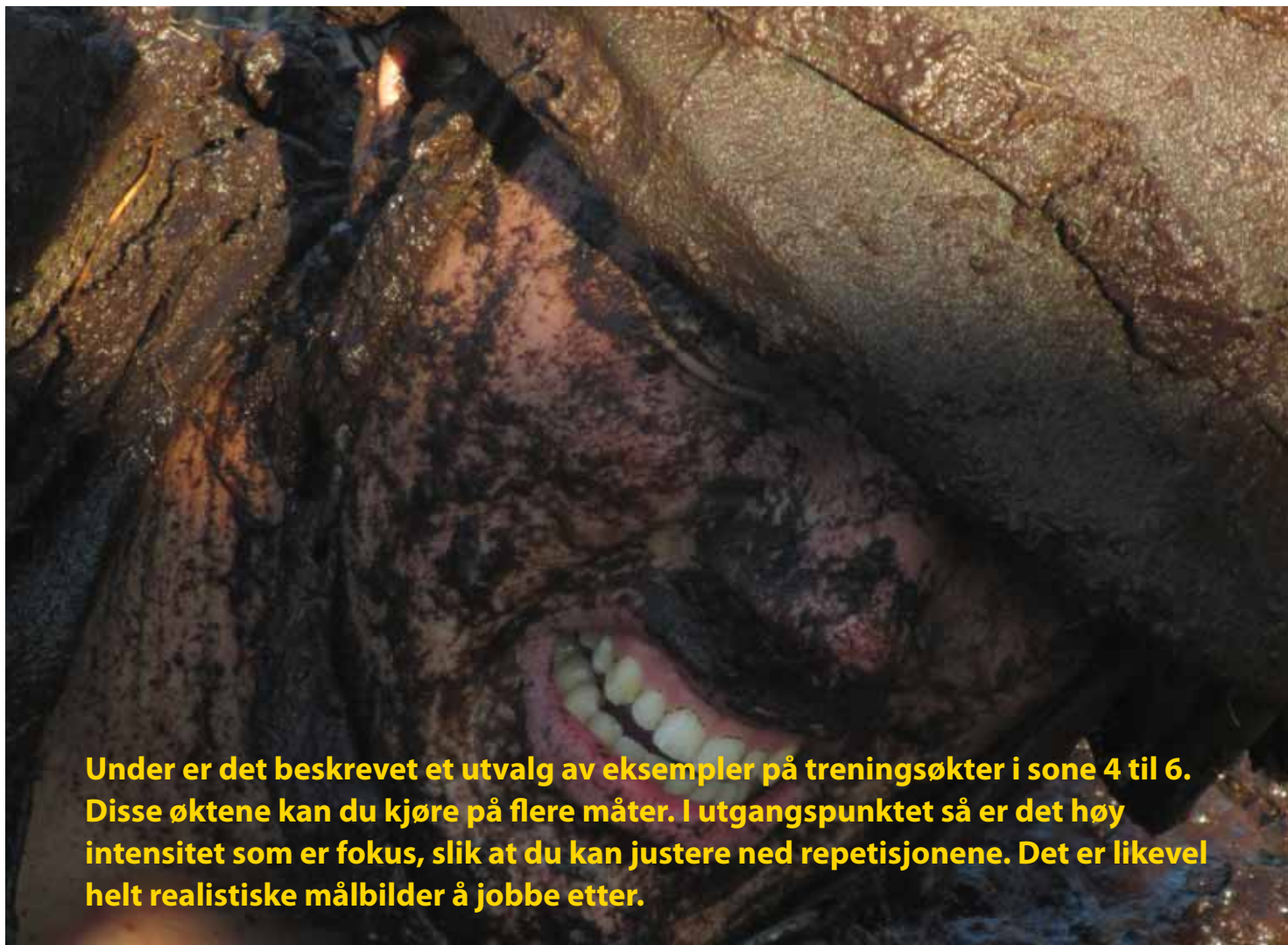
men at en regulerer farten tilstrekkelig slik at en unngår melkesyreopphopning og må stoppe. Trening i denne intensitetssonen gjennomføres ofte også som intervalltrening. Her har du ikke overskudd til å prate og må konsentrere deg om intensiv jobbing.

Svært høy intensitet (5)

Dette er god gammeldags syretrening, der en trener med høy intensitet og en gradvis opphopning av melkesyre, til et nivå hvor du til slutt må stoppe. Dette kan gjelde all type trening, som utholdenhet, styrke eller begge egenskapene i kombinasjon.

Brutal intensitet (6)

Brutal intensitet er samme som høy, bare mer. Når kroppen sier stopp, så fortsetter du uten å ta "hensyn" til kroppens signaler, men presser deg forbi din innbilte terskel.



Under er det beskrevet et utvalg av eksempler på treningsøkter i sone 4 til 6. Disse øktene kan du kjøre på flere måter. I utgangspunktet så er det høy intensitet som er fokus, slik at du kan justere ned repetisjonene. Det er likevel helt realistiske målbilder å jobbe etter.

- 1 På tid** - 100 Hang ups, 200 push ups, 300 knebøy (fordeles etter eget ønske).
- 2 5 runder** - Løp 400 meter og 12 hang ups.
- 3 I løpet av 15 minutter** - så mange runder som du klarer av roing 250 meter og 25 push ups.
- 4 Repetisjoner** - Finn en krakk, mur eller lignende på 30-60 cm høyde. Ha ca. 10 kg i sekken og noe i hendene som er ugreit å bære. Tråkk opp og ned 200-1000 repetisjoner. Strekk ut hofta når du står oppe. Bygg gradvis opp; flere repetisjoner og høyere intensitet før mer vekt legges på.
Step-maskin er ikke det samme.
- 5 Løpe tabata/intervalltrening** - Løpe på tredemølle med 12% stigning, med en hastighet på ca. 14-16 km/t. 20 sekunders arbeid og 10 sekunders pause, totalt 4 minutter.
- 6 På minuttet** - 10 meters bane. Første minutt - en lengde. Andre minutt 2 lengder. Tolvte minutt, 12 lengder etc. For hvert minutt blir det mer arbeid og mindre pauser. Hold på til du ikke rekker å fullføre antall lengder i forhold til hvilket minutt du har kommet til.
10 meters banen kan også byttes ut med push-ups, utfall, knebøy, hang-ups etc. Kun fantasien setter grenser.
- 7 "Finisher"** - En annen mulighet er å legge inn en såkalt "finisher" der du for eksempel har en kortstokk som symboliserer forskjellige slitsomme øvelser. Trekk et kort og kjør Tabata-drillen (8x20/10).
På den måten vet du aldri helt hva du får, du bare fikser det. Dette vil gi deg verdifull erfaring om hvor dine innbilte grenser går.

Ukeplan

En ukeplan som styres på intensitet kan bygges opp på flere måter. Vi vil anbefale at du styrer etter intensitet. Da kan du planlegge øktene etter de foregående øktene, noe som gir deg god mulighet til variasjon.

Eksempel på intensitetsstyrt ukeplan

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	2-3	4	6	1	2-3	5

Et slikt program har hvile-lav/moderat-høy intensitet, med 3 treningsdager etterfulgt av 1 hviledag, 3 treningsdager, 1 hviledag osv.

Du kan trene fem dager og ha fri i helgen.

Du kan også tenke flere uker hvor ukene definerer intensiteten. Eksempelvis uke 1 er moderat, uke 2 er høy, uke 3 er hvile, uke 4 er moderat osv.

Det viktigste er imidlertid at du alltid er bevisst totalbelastningen.

Viktige momenter:

- Variasjon - Gi kroppen nye utfordringer og stimuli. Varier varighet, intensitet og frekvens.
- Progresjon - Gradvis økning av belastning for å unngå å stagnere.
- Det er restitusjon som gjør deg bedre, lytt til kroppen din. Er du slapp og sliten kan det være lurt å bevisst stå over en økt for å nå dine lang-siktige mål.
- Det er forskjell på godt-vondt og vondt-vondt.
- Tren på svakhetene dine.
- Tren allsidig og funksjonelt, med høy intensitet, krydret med aktiviteter på opp til flere timers varighet.
- Tilstrekkelig og riktig kosthold og ernæring.

Individuell kapasitetsanalyse

For å være sikker på å klare minimumskravene i forbindelse med opptaket, bør du også klare dem før opptaket. Har du aldri klart dem før er det ingenting som tilsier at du skal prestere bedre under opptaket. Du bør derfor kartlegge hva kroppen din er god for.

Vi anbefaler at du tester deg selv jevnlig det siste halvåret før opptaket starter. På de neste sidene er det tabeller hvor du kan føre inn testresultatene dine månedlig. Disse tabellene bør du bruke som et verktøy for å få en oversikt over hvordan du ligger an. Du vil se hvilke øvelser du har best progresjon på, og hvilke øvelser du bør trene mest på. Husk også at under opptaket gjennomføres alle testene fortløpende på samme dag, uten lange pauser mellom.

Når du starter:

- 1 Gjennomfør alle testene og noter resultatene. Nå vet du ditt standpunkt.
- 2 Husk at testene er der for å sikre at du er trent over flere ferdigheter og ikke har spesialisert deg for mye. Du må være jevnt over god.
- 3 Hvilke av øvelsene er du svakest på? Hva må du trene mer på?
- 4 Gjør noe med det.
- 5 Velkommen til opptak.

Kapasitetstestene våre reflekterer den kapasiteten våre operatører må ligge på for å kunne gjøre jobben sin på en god måte, være fysisk forberedt på hva som måtte skje, samt minimalisere faren for belastningsskader. En operatør kan selvfølgelig ha bedre kapasitet enn dette også, men oversikten under er minimumskrav for å ha status som operativ.

Ettersom vi driver målrettet trening over tid vil kravene til kapasiteten også øke med tiden etter hvert som treningen foregår. Testene som gjennomføres reflekterer hvordan treningsfokuset er i de ulike periodene. De første 18 ukene trener vi hovedsakelig skadeforebyggende, og forventer derfor heller ikke en stor økning i kapasitet. Fra uke 18 til uke 98 etter opptak driver vi målrettet kapasitetsøkende trening. Dette gjenspeiles av kapasitetskravene.

Øvelser som involverer bruk av ekstra vekt utover egen kroppsvekt testes ikke før grundig teknikk-trening er gjennomført. Dette er for å forhindre skader. Under gjennomføring av tester, både under opptak og etter 2 års utdanning, gjennomføres alle testene fortløpende med minimalt av pauser mellom øvelsene. Det gjennomføres likt hver gang for å ha sammenlignbare resultater og for å kunne spore framgang på en best mulig måte.

Nederst på denne siden er en oversikt over alle testene med tilhørende minimumskrav. På de neste sidene finner du beskrivelse og hensikt med de ulike øvelsene, samt et tilhørende diagram du kan bruke for å måle egen utvikling over tid.

Det er viktig for oss å presisere at alle kravene som stilles gjennom hele utdanningen er absolutte minimumskrav. De er der for å sikre en allsidig fysikk, og testene skal kunne bestås i alle sammenhenger og under alle forhold. Derfor bør man til enhver tid tilstrebe å ligge godt over minimumsnivå.

Fysiske krav i utdanningsløpet





Testene avholdes i løpet av:		FOS	KUP 1	KUP 2	KUP 3
Svømming	25 m UV-svømming	Fri tid	-	-	-
	Livredningstest	-	-	4:30	4:30
	400 meter svømming	12:00	-	10:00	-
Utholdenhet	3000 meter løp	12:30	12:30	-	12:00
	Pakningsløp 7 km	49:00	-	-	-
	Speed test	-	57 lengder	57 lengder	57 lengder
Styrke	Utfall (20 reps.)	-	20 kg	30 kg	50 kg
	Push ups	30	30	-	-
	Dips	-	5	10	4 m/10 kg
	Pull ups	7	7	10	4 m/10 kg
	Markløft 100 kg	-	-	-	4
	Magebro	-	1:00	1:15	1:30
	Ryggheving	20	-	-	-
	Sit ups	35	-	-	-

Testbeskrivelser

Svømming

25 METER UNDERVANNSSVØMMING

Starter med stup fra startblokk, bassengkant eller brygge. Gjennomføres i badebukse med valgfri svømmestil. Kroppen skal ikke bryte vannoverflaten. Svømmebriller er ikke tillatt. Testen kan gjennomføres i basseng, sjøvann eller ferskvann.

SJØFORSVARETS LIVREDNINGSTEST

Gjennomføres i kampuniform uten marsjstøvler, samt uten svømmebriller. Testen starter med stup fra tre meter med påfølgende 20 meter undervannsvømming. Deretter svømmes det 30 meter valgfri stil og kampuniform tas av.

Kandidaten dykker ned til fire meter og henter dukke opp til overflaten og svømmer 50 meter til bassengkant. Krav om holde dukkens ansikt over vannflaten og demonstrering av godkjent HLR etter ilandføring. Testen skal måle kandidatens vannfølelse og svømmedyktighet.

400 METER SVØMMING

Gjennomføres i badebukse med valgfri svømmestil. Testen skal måle kandidatens svømmedyktighet. Krav om kontinuerlig svømming uten pauser. Testen kan gjennomføres i basseng, sjøvann eller ferskvann.

Utholdenhet

3000 METER LØP

Gjennomføres ute i treningstøy og joggesko. Hensikten med øvelsen er å vurdere aerob utholdenhet (kroppens evne til å arbeide med relativt høy intensitet over lengre tid).

7 KILOMETERS PAKNINGSLØP

Landeveisløp er 7 km langt og gjennomføres i treningstøy og joggesko. Kandidaten har en sekk som veier minimum 22 kg på ryggen under gjennomføringen.

DANISH MILITARY SPEED TEST

Banens lengde er 20 meter og testen varer i totalt 10 minutter. 30 sekunder med løping frem og tilbake, etterfulgt av 30 sekunder hvile (totalt 10 runder). Testen scores etter antall fullførte lengder, hvor på halve lengder teller. Linjen skal berøres med én fot for at det skal telle som en godkjent lengde/halv lengde. Hensikten med denne testen er å måle kroppens evne til å tolerere stadig økende opphoping av melkesyre, samt gjentatte ganger foreta arbeid med høy intensitet.

Styrke

UTFALL

Utgangspunktet er oppreist stilling med vektstang på skuldrene. Øvelsen gjennomføres ved å gå fremover med dype knebøy. For å få godkjent repetisjon skal vinkel i kneledd på fremste fot være minimum 90 grader, og vinkel mellom bakre kne og rygg være 180 grader. Kroppen skal være utstrakt i utgangsposisjon. Kneet kan lett berøre bakken, men skal ikke slås kraftig mot underlaget. Hensikten med denne øvelsen er å måle bein- og kjernestyrke.

PUSH UPS

I utgangsstilling skal kun tærne og håndflatene berøre underlaget. Kroppen skal være strak. Armene skal holdes i skulderbreddes avstand. Bena skal være samlet. I nedre stilling skal brystet berøre underlaget. Øvelsen skal utføres rolig og kontrollert. Det skal ikke forekomme bevegelser i hofteleddet som avviker fra utgangsstillingen. Utøveren velger selv hvordan albueene vinkles i forhold til kroppen. Hensikten med øvelsen er å måle overkroppsstyrke i en funksjonell press-bevegelse.

DIPS

Godkjent repetisjon skal være 90 grader i albueledd i bunnposisjon, og helt rette armer i topposisjon. Beina skal peke rett ned, og kroppen skal holdes rett og ikke lenes forover. Øvelsen gjennomføres uten pauser. Hensikten med øvelsen er å måle overkroppsstyrke i en funksjonell press-bevegelse.

PULL UPS

Godkjent repetisjon skal starte med helt utstrakte armer, og haken skal løftes over stangen/bommen. Beina skal peke rett ned. Kontrollert stans i topp og bunn. Øvelsen skal gjøres fullstendig uten kipping og uten pauser. Hensikten med øvelsen er å måle overkroppsstyrke i en funksjonell drag-bevegelse.

MARKLØFT

Øvelsen begynner med vektstang på bakken. Godkjent repetisjon er med rett rygg og god form, stangen løftes til kroppen er strak i topposisjon. Tærne skal peke fram, eller være vinklet lett utover. Skulderbladene skal trekkes sammen slik at armene ikke henger på skulderleddet. Vekten skal være helt død mellom hver repetisjon. For å sikre dette skal enten grepet slippes mellom hver fullførte repetisjon, eller hver repetisjon skal godkjennes av kontrollør. Vekten skal ikke slippes ned fra topposisjon. Hensikten med denne øvelsen er å måle styrke i kroppens bakre strekkapparat, samt kjernemuskulatur og skulderstabilitet.

MAGEBRO

Kroppen skal være strak, hvorpå tær, albuer og underarmer er kontaktpunkter med underlaget. Skuldre skal være nøytrale og kneleddet skal være strakt. Fingrene skal peke fremover, og ikke knyttes. Nøkkelpunktene på denne øvelsen er at skuldrene skal holdes nøytrale, korsryggen skal ikke svikte, knær skal være utstrakt, og setet skal ikke heves.

SIT UPS

Startstilling er ryggliggende med beina på en kasse og 90 grader i kneleddet. En makker holder beina fast mot kassen. Vekselsvis høyre og venstre albue skal berøre motsatt kne. Fingrene skal berøre hverandre bak hodet. Øvelsen gjennomføres i jevnt tempo uten pauser over maksimalt to minutter.

RYGGHEVING

Startstilling er liggende over kasse. Overkroppen rulles opp i utstrakt stilling i løpet av fem sekunder. Øvelsen gjennomføres i jevnt tempo uten pauser.

www.forsvaret.no/fysiskekrav

