ENERGI, BELASTNING OG MENTALITET

Har utøveren overskudd?

En lommeguide med sjekkpunkter for deg som er trener eller forelder til unge utholdenhetsutøvere.

Hvorfor dette er viktig

Når kroppen over tid får for lite energi i forhold til det den bruker, prioriterer den å holde seg i gang – ikke å utvikle seg. Det kan gå ut over hormoner, skjelett, immunforsvar, humør og fremgang.

Lav energitilgjengelighet er vanlig i utholdenhetsidrett. I en stor gjennomgang av studier gjaldt det rundt fire av ti utholdenhetsutøvere – ofte uten at de spiste for lite med vilje.

Hensikten med lommeguiden

Å hjelpe de voksne rundt utøveren til å se tegnene tidlig, og til å starte en god samtale.

Dette er ikke en diagnose, og ingen fasit. Sjekkpunktene bygger på forskning og erfaring om hva tegnene *kan* være. Ett tegn alene betyr ikke nødvendigvis noe – det er mønsteret over tid som teller, og helheten.

Listen er heller ikke uttømmende. Noen sjekkpunkter vil passe for din utøver, andre ikke.

Viktig å vite: Søvn, stress, sykdom og jernmangel kan gi mange av de samme tegnene. Ikke alt er energi – men energi er alltid en del av bildet, og det er der vi oftest ser for lite etter.

OM FORFATTEREN

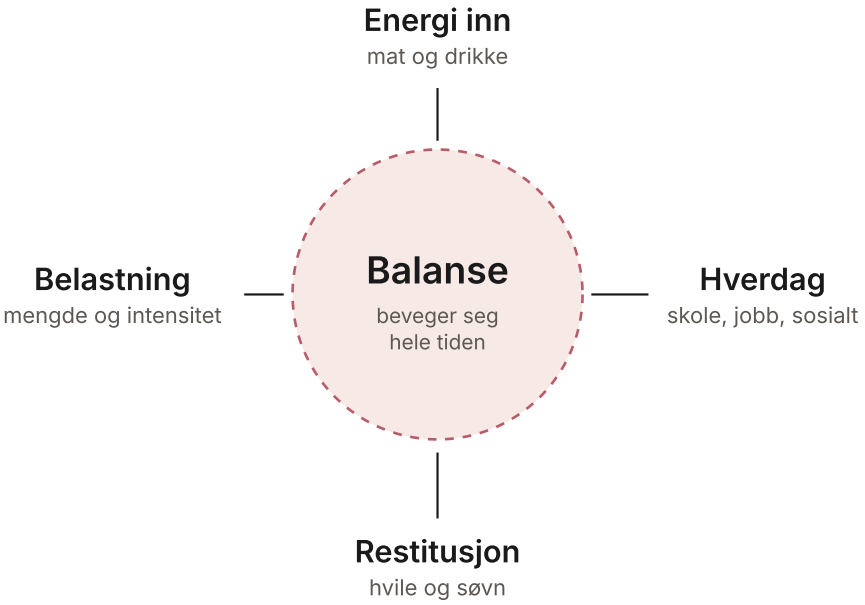
Hilde Opberget er helse- og treningsfysiolog, idrettspedagog, topptrener og mentaltrener, med 25 år som trener i bredde og topp og særlig fokus på jenter og kvinneidrett. I 2024 var hun trenernes representant i juryen ved den anerkjente Nordic Winter Sports Conference i Meråker, der nordisk forskning på langrenn og skiskyting ble lagt fram. Juryen ga prisen til Oona Kettunen (Universitetet i Jyväskylä) for innholdet i forskningen hennes – temaets betydning i dag og vinklingen, blant annet på energimangel (REDs).

© 2026 KRAFT · Hilde Opberget · hildeopberget.com

DET HANDLER OM BALANSE

Ikke bare om mat.

Mye av fokuset på energi handler om at utøveren spiser for lite. Men like ofte handler det om treningen. Balansen er ikke statisk – den beveger seg hele tiden. Det er når avvikene blir store, og har vart en stund, at det blir en bekymring. Del den tidlig.



Energi og belastning henger sammen

- [ ] Øker treningen, må energiinntaket opp.
- [ ] Klarer utøveren ikke å spise nok, må treningen ned.
- [ ] Søvn, skole og det sosiale er også belastning – og påvirker restitusjonen.

Er treningen strukturert?

- [ ] Er de rolige øktene rolige nok?
- [ ] Er de harde øktene harde nok?
- [ ] Hvor mye trenes rolig?
- [ ] Restituerer utøveren nok?
- [ ] Hvor ærlig er utøveren med seg selv – om intensitet, og om mat og energi?

© 2026 KRAFT · Hilde Opberget · hildeopberget.com

Trening og prestasjon

Det du ser på treningsfeltet og i resultatene.

- [ ] Fremgangen har stoppet opp, eller prestasjonen faller – selv med god og jevn trening
- [ ] Øktene kjennes tyngre enn før, og restitusjonen tar lengre tid
- [ ] Hyppige småskader, belastningsskader eller tretthetsbrudd
- [ ] Rolige økter som ikke blir rolige – pulsen eller innsatsen er høyere enn planlagt
- [ ] **Teknikk.** Ingen fremgang i teknikken – eller tilbakegang
- [ ] Dårligere balanse eller koordinasjon enn før

Ikke alt her er en helsebekymring. Hos unge i vekst kan kroppen ha nok med å vokse – da kan teknikk, balanse og motorikk stå stille en periode mens kropp og sanseapparat utvikler seg. Noter det, og følg med over tid.

Holdninger på treningsfeltet

Hva snakkes det om – og hvordan forholder utøveren seg til planen?

- [ ] **Hva er fokuset?** Snakker utøverne mest om mestring, teknikk og glede – eller om vekt, kropp og hvem som trener mest?
- [ ] **Planen.** Følges treningsplanen til punkt og prikke, også når kroppen sier noe annet? Står det to timer, blir det to timer?
- [ ] **Selvstendighet.** Kan utøveren kjenne etter og justere selv – eller trenger hun eller han alltid en plan å følge?
- [ ] **Bryter ut av planen – i hvilken retning?** Å ta en rolig dag når kroppen trenger det, er et sunnhetstegn. Ekstraøkter, mer intensitet eller trening i skjul er et faresignal.
- [ ] Vanskelig å ta hviledager, eller dårlig samvittighet ved å hvile
- [ ] Sammenligner seg mye med andre – i mengde, fart eller kropp

© 2026 KRAFT · Hilde Opberget · hildeopberget.com

Kropp og helse

- [ ] Ofte sliten, trøtt eller kald
- [ ] Ofte syk – forkjølelse og infeksjoner som henger i
- [ ] Jenter: uregelmessig eller uteblitt mens – eller ikke fått mens ved 15 år
- [ ] Vekttap, eller at vekst og utvikling ser ut til å stoppe opp
- [ ] Svimmelhet, hodepine eller magetrøbbel

Mat og hverdag

- [ ] Spiser lite før og etter trening, eller hopper over måltider
- [ ] Lange dager med skole, reise og trening – uten nok påfyll underveis
- [ ] Har ikke med seg mat eller drikke til og fra trening
- [ ] Mye fokus på kropp, vekt eller «riktig» og «sunn» mat
- [ ] Kutter ut hele matgrupper uten medisinsk grunn

Humør, hode og det sosiale

Du som kjenner utøveren, ser best hva som er normalt for akkurat henne eller ham.

- [ ] **Endring fra det normale.** Atferd eller sosialt engasjement går over eller under det som er vanlig for denne utøveren – i den ene eller andre retningen
- [ ] Trekker seg unna, eller trener mye alene
- [ ] Blir stillere, og har færre meninger enn før
- [ ] Irritabel, nedstemt eller mer engstelig enn før
- [ ] Dårligere konsentrasjon og søvn
- [ ] Mindre glede ved å trene – det har blitt et «må»

© 2026 KRAFT · Hilde Opberget · hildeopberget.com

Del bekymringen – alltid

Du skal aldri stå alene med en bekymring. Er du bekymret for noe – det mentale, energien, for mye eller for lite trening – ta det alltid opp med en tredjeperson. En bekymring er alltid én for mye, og den skal deles. Det er lov å være bekymret i idretten.

Først	Ta det opp med en trenerkollega.
Så	Ta det opp med foreldrene – eller med utøverens trener, hvis du er forelder.
Og	Ta det opp med utøveren selv.
Videre	Er bekymringen verdt å gå videre med, tar dere den med klubben – og andre ved behov.

Lytt til utøveren. Sier en utøver «sånn vil jeg ikke ha det», er det ikke noe å diskutere – da skal du reagere med en gang.

Hva gjør du?

- Se etter mønsteret over tid – ikke ett enkelt tegn.
- Snakk med utøveren om energi, påfyll og hvordan kroppen svarer – ikke om vekt.
- Spør åpent, uten å dømme: «Hvordan har du det med treningen nå?»
- Gjør påfyll enkelt: mat og drikke i sekken, og tid til et måltid etter økta.
- Snakk sammen – trener og foreldre ser ulike deler av hverdagen.

> Ved uteblitt mens, gjentatte skader, vekttap eller bekymring for spisingen: snakk med foreldrene, og kontakt lege eller helsesykepleier.

Kilder

Mountjoy M. mfl. (2023). 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). *British Journal of Sports Medicine*, 57(17), 1073–1097.

Stellingwerff T. mfl. (2023). 2023 IOC REDs Clinical Assessment Tool – Version 2 (IOC REDs CAT2). *British Journal of Sports Medicine*, 57(17), 1109–1118.

Jeukendrup A.E. mfl. (2024). Does Relative Energy Deficiency in Sport (REDs) Syndrome Exist? *Sports Medicine*, 54(11), 2793–2816.

Olympiatoppen (2024). *Helse, ernæring og prestasjon – klinisk verktøy for vurdering av REDs.*

Norges idrettsforbund. *Etisk og trygg idrett* – idrettsforbundet.no.

Gallant T.L. mfl. (2024). Systematisk gjennomgang og metaanalyse av lav energitilgjengelighet hos idrettsutøvere. *Sports Medicine*.

Lommeguiden er utviklet av **Hilde Opberget** – helse- og treningsfysiolog, idrettspedagog, topptrener og mentaltrener. Det er et arbeidsdokument der forskning, utdanning og 25 års erfaring som trener og lærer er satt i system. Den er ikke uttømmende. Den stiller ingen diagnose, er ingen helseattest og erstatter ikke medisinsk vurdering.

© 2026 KRAFT · Hilde Opberget. Innholdet er beskyttet etter åndsverkloven. Kopiering krever skriftlig tillatelse.