

Samarbeidsmiljø:

Kombinert



Foto: Frode Moen



Foto: Instagram Eidar Johan Strøm

Avslutning på sesongen med 4 lokale stjerner i Granåsen

Sesongen ble avsluttet med feiring av Granåsen skiteam sine utøvere som har oppnådd best resultater i sesongen 2021-2022.

Jørgen Graabak: 2 gull og 1 sølv i OL i Beijing, 4. plass sammenlagt WC

Espen Bjørnstad: 1 gull i OL Beijing

Gyda W. Hansen: 1. plass WC, 1. plass COC og årets kvinnelige utøver kåret av FIS

Eidar Johan Strøm: 1. plass i EYOF i Lahti

Thomas Kjelbotn ble i tillegg kåret til årets trener av FIS.

I forbindelse med feiringen ble det arrangert et lokalt showrenn for yngre utøvere i Granåsen.

Jørgen ble nr. 6 og 4 i World cup i Holmenkollen, og nr. 3 og 4 i World cup avslutningen i Schonach. **Espen Bjørnstad** ble nr. 11 i Holmenkollen og nr. 10 i avslutningen i Schonach.

Lars Ivar Skårset avsluttet sesongen meget godt og ble nr. 14 og 16 i World cup i Oslo.

Andreas Skoglund ble nr. 3 og 3 på NM del 2 i kombinert i Harstad, og

Emil Wilhelmsen ble nr. 5. **Gyda** ble dobbelt Norgesmester, og **Marte L. Lund** ble nr. 2 og 2, og **Oda Leiråmo** ble nr. 3 og 3.

Langrenn



Foto: Terje Pedersen/NTB



Foto: Erik Borg

Det har vært en god siste periode av sesongen for trønderske langrennsløpere. Årets store overraskelse under NM del I i Harstad ble **Team Elon Midt-Norge's Andreas Fjorden Ree**, Støren Sportsklubb, som knuste all motstand og skjøytet elegant inn til 5- milsgull foran meritterte løpere som Hans C. Holund og Simen H. Krüger.

I samme mesterskap gikk **Julie Myhre**, Byåsen IL og rekruttlandslaget, inn til sitt første NM- gull som senior, da hun satte all motstand til side og staket inn til et klart NM- gull i klassisk- sprinten i Harstad.

Marte Skaanes, Strindheim IL og rekruttlandslaget, tok også sin første individuelle NM- medalje som senior med sølvmedaljen på 10 klassisk, bak Therese Johaug. **Marte** imponerte også stort i WC- avslutningen i Holmenkollen på 3- mil klassisk med sin 8. plass.

<p>Langrenn</p>	<p>Team Elon Midt-Norge har også vært representert i WC i siste periode. I Drammen tok Pål Trøan Aune, Steinkjer Skiklubb, seg til finale, mens Håkon Skaanes kapret semifinale plass under sprinten WC Falun.</p> <p>Kretslaget (Team Midt-Norge Elite) har også gjort sine saker godt den senere tid. Sjetteplassen til Vegard Sivertsgård, Tydal IL, i 5-mila i NM, viste at det gror godt bak landslag og regionlag.</p>
<p>Hopp</p>  <p>Foto: Jonas Sandell/Above Media AS</p>	<p>Mars ble en stor opptur for Trønderhopp. En ny utøver har trådt inn i den internasjonale arenaen. Bendik Jakobsen Heggli (bilde) debuterte i WC i Holmenkollen med en 20. plass, for så å bli tatt ut til resterende delen av WC sesongen. Der følger han opp med 7. plass i WC i Oberstdorf skiflyging, og er med på laget som tar 2. plass i lagkonkurransen i Planica. Ellers var det en god del av laget som fikk være prøvehoppere i skiflyging på hjemmebane i Vikersund. Det er en begivenhet hver gang det er anledning. Iver Olaussen sitt fall i første hoppet i Vikersund, for så å hoppe over 230 m i neste hopp 'er gøy', som det ble kommentert som. En god opptur på slutten av sesongen for flere av utøverne.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>5 utøvere fra Midt-Norge deltok i Paralympics (PL) som ble arrangert i Beijing. Det var Nils Erik Ulset (skiskyting), Kjartan Haugen og Birgit Skarstein (langrenn), Mia Larsen Sveberg og Geir Arne Skogstad (curling). Kjartan tok bronsemedaljen i stafett med det norske laget!</p> <p>Nils Erik Ulset legger nå skiene på hylla etter en fantastisk karriere med deltakelse i seks Paralympiske leker, 13 PL-medaljer, 1 VM-gull og mange pallplasseringer i VM. Vi ønsker han lykke til videre!</p> <p>Jo Kebriel Nor (svømming) ble i mars kåret til Trøndelag Svømmekrets' mest fremgangsrike svømmer for 2021. Han ble også akkurat internasjonalt klassifisert og er nå klar for World Series i Berlin.</p> <p>Mia Larsen Sveberg (curling) ble tildelt Sparebank 1 SMN sitt talentstipend og var også den yngste utøveren i Paralympics.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Det er fremdeles turbulente tider i Byåsen Håndball Elite. Hovedtrener ble bedt om å trå til side, og assistent trener tar over hovedansvaret ut sesongen. Den er veldig kritisk, da resultatet kan medføre alt fra kvalik om nedrykk til sluttspill. De to første kampene var mot svak motstand, og ble seier. Så alt står og faller på siste kampen, som ikke er spilt enda. I slike turbulente tider, der styret tar avgjørelser på kortsiktighet, er det alltid usikkert hvordan spillergruppa reagerer. Men i dette tilfellet er det spillergruppa som har vært med på avgjørelsen, og i alle fall i første omgang ser det ut som det er blitt et positivt utfall av det. Alle venter spent på avslutningen. Det jobbes iherdig med kandidater til neste sesongs trenerkabal, uten at noe er klart på bordet enda.</p>

<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: TITT Melhuus</p>	<p>Kolstad har vunnet 7 av sine siste 8 kamper, i den siste kampen ble det uavgjort på bortebane på Nærbø. Det betyr at de før siste seriekamp mot Bækkelaget på hjemmebane 9. april, er på 4. plass på tabellen kun 1 poeng bak Runar Sandefjord på 3. plass. Kampene har vist et stabilt Kolstad lag som har stått «løpet helt ut» og avgjort noen jevne kamper til sin fordel.</p> <p>Christian Berge har kommet godt i gang i tospann med Stian Gomo. Med et stadig større støtteapparat er rolleavklaring og samspill viktige suksessfaktorer for å skape gode prestasjoner. OLTMN har fasilitert interne prosesser der dette har stått på agendaen.</p> <p>Kolstad har målsetting om å rekruttere spillere fra egne rekker, det er derfor verdt å merke seg at akademiet ser ut til å fungere godt noe som synes gjennom at både Bring-laget og Lerøy-laget har spilt seg til sluttspill som arrangeres i starten av mai.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>Tre strake seire i serien så langt mot henholdsvis Avaldsnes (6-0), Stabæk (3-2) og Kolbotn (2-0) har vist et RBKK lag med solide prestasjoner. Det har blitt stilt spørsmålsteget om det har vært mulig å erstatte siste sesongs markante spiller Julie Blakstad, som nå er proff i Manchester City. Ut fra det laget har vist til nå så ser det ut som de nye spillerne har kommet godt inn i trener Steinar Lein's tydelige spillmodell. Noe som lover godt for resten av sesongen.</p> <p>Det er nå landslagspause fram til neste seriekamp som blir et toppoppgjør på bortebane mot Brann 2. påskedag. I landslagstroppen som skal spille VM-kvalifiseringskamper mot Kosovo 7. april og Polen 12. april, finner vi RBKK's Synne Skinnens Hansen og eks RBKK'er Julie Blakstad.</p> <p>Vår egen Frode Moen er ansvarlig for mental trening der RBKK spillerne har vært med og utviklet sitte eget mentale verktøy som er den røde tråden i de jevnlig treffpunktene Frode har med laget.</p> <p>Prestasjonsernæring i forbindelse med både trening og kamp er noe vår ernæringsfysiolog Andrea Næss følger opp. Både gjennom felles seanser og individuell oppfølging.</p> <p>Det satses hardt på å utvikle spillere fra egen stall bl.a. gjennom U-20 laget. Gjennom våren har OLTMN bidratt med fagpersoner innenfor ulike tema som 24-timers utøveren, prestasjonsernæring og lagbygging. A-lagets Kristine Minde har også bidratt med å formidle hvordan hun selv har jobbet målbevisst siden hun var 16 år og fram til der hun er i dag.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Oppdal Curling Elite (OCE) vant NM i dameklassen med Team Mesloe (Eirin Meslo, Nina Aune, Ingeborg Forbregd og Torild Bjørnstad), i herreklassen vant Team Ramsfjell (Magnus Ramsfjell, Bendik Ramsfjell, Gaute Nepstad og Martin Seaker). Sistnevnte ble også nr. 4 i en stor internasjonal turnering i Aberdeen. I siste helgs NM junior ble det 2., 3. og 4. plass til OCE.</p>

<p>Curling</p> 	<p>OCE har et tett samarbeid med Oppdal VGS gjennom spissa toppidrett. 9. mars sto lagbygging og personlighet fasilitert av OLTMN på menyen. Når kampen er i gang så er spillerne i curling overlatt til seg selv med unntak av en kort coachingpause der de kan få sparring fra sin coach. Derfor er det å kjenne hverandres personlighet en viktig del for å kunne kommunisere slik at de får ut hverandres potensiale. Å trene på dette både i spillsituasjonen og gjennom lagprosesser er noe som OCE prioriterer.</p> <p>Team Ramsfjell er i skrivende stund i full gang med å representere Norge under VM i Las Vegas som avsluttes 10. april.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p> <p>Utøverne i prosjektet:</p> <p>Hedda Hynne friidrett 800 m Ingar Kiplesund friidrett lengde Thale Bremseth friidrett lengde Mia Guldteig Lien friidrett lengde Mathias Vanem Aas friidrett langdistanse Bastian Einan Aurstad friidrett 400 m Sunniva Hofstad boksing Sebastian Schjerve freeski Bjørn Magnussen skøyter Odin By Farstad skøyter Ane Farstad skøyter Kaja Hansen taekwondo Mari Nilsen taekwondo Julie Ramsey taekwondo Peder Eri bordtennis para Solveig Løvseth triatlon Anne Dorthe Ysland sykling Martin Frøseth bordtennis Mats Hofstad vektløfting</p>  <p>Foto: Atle Kvålsvoll</p>	<p>Resultater:</p> <p>Hedda Hynne 800 m: VM innendørs slått ut i kvalifiseringen. Sunniva Hofstad, boksing: seier i Adriatic Pearl, Polen. Solveig Løvseth, triatlon: nr. 13 i E-cup Quarteira, Portugal. Sebastian Schjerve freeski: nr. 4 i WC avslutningen slopestyle. Bjørn Magnussen skøytesprint: nr. 7 sammenlagt sprint VM (nr. 4 på 5000 m andre dag), seier VM teamsprint, seier 100 m (9,75) i sesongavslutningen De Zilveren Bal, Nederland. Martin Frøseth bordtennis: senior NM gull mixed double og nr. 5 NM individuelt</p> <p>Sunniva Hofstad har vært igjennom en turnering i Montenegro, der utøvere trekker seg, både ved trekning der dem ser motstander, og etter første runde i kamp. Dette medførte at det ble sett etter alternativer med en gang, som resulterte i sparrings runde i Irland, mot deltaker fra sist OL. Det ble en god lærepenge for hva som må gjøres ut året som junior. Det er veldig vanskelig å finne motstandere. Og sparring mot senior boksere ser ut til å være beste løsning. Frem mot VM jr. i november føles det som beste alternativ. Ellers er det fremdeles en utfordring å få treningsbelastningen optimal da legger og ankler ikke tåler nok 'vanlig' utholdenhetstrening. Her blir det hele tiden utfordret på alternative former, og det løpet er ikke i mål.</p> <p>23. mars kunne vi endelig invitere utøvere og trenere i vårt tverridrettslige prosjekt Den Olympiske og Paralympiske Løypa til å møtes fysisk i Toppidrettssenteret i Granåsen.</p> <p>Sindre Østerås ledet først en sirkeløkt med øvelser som er generell for alle idretter før forsamlingen beveget seg opp i konferansesenteret. Skøytesprinter Bjørn Magnussen, som har etablert seg i verdenseliten på 500 m, har vært med i prosjektet siden starten i 2016. Som OL debutant i Beijing var det naturlig å be han innta scenen for å fortelle om sin opplevelse fra mesterskapet, men også hvordan han har jobbet for å komme dit han er i dag. I VM, som var etter OL, ble Bjørn nr. 7 sammenlagt, nr. 4 på 500 m andre dag og var på vinnerlaget i teamsprinten. Bjørn var innom mange interessante tema der en viktig del var hvordan han har taklet det å være skadet. Senest i årets sesong som startet med en kneskade, noe som kunne ha blitt en stressituasjon om han</p>

**Den olympiske og
 paralympiske løypa**



Foto: Atle Kvålsvoll

og støtteapparatet ikke hadde gjort de riktige grepene. De fleste utøverne i Den Olympiske og Paralympiske Løypa er unge og vil i sin karriere komme opp i lignende skadesituasjoner som **Bjørn** beskrev hvordan han har håndtert på en meget god måte.

Avslutningsvis fortalte **Bjørn** hva det betyr for han å "gå all in":

- 1) Trene best, ikke mest
- 2) Spisskompetanse på alle områder
- 3) Bryteren av/på
- 4) Mental trening
- 5) Indre motivasjon

En utfordring for en skøytesprinter er å stå distansen helt inn til målstreken når muskulaturen er full av melkesyre. **Bjørn** bød på seg selv helt til målstreken var passert. Til stor inspirasjon for både utøvere og trenere.

FOU:

**Senter for
 Toppidrettsforskning**



Under Paralympiske leker 2022 i Beijing konkurrerte over 650 idrettsutøvere om 78 gullmedaljer. I en fersk publikasjon kartla SenTIF-forskerne **Julia Baumgart**, **Cecilia Severin** og medforfattere hvordan endringer i antall medaljeøvelser er assosiert med endringer i antall øvelser og klasser under Paralympiske leker mellom 1960 og 2018. [Se fulltekst av artikkelen her.](#)

SenTIF forskere har sammen med Skandinaviske kollegaer analysert arbeidskravene og hvilke forberedelser som kreves for å lykkes i ulike idretter i Paralympiske leker i Beijing 2022. Artikkelen tittel er: *"Preparing for snow-sport events at the Paralympic Games in Beijing in 2022: recommendations and remaining questions"*. [Artikkelen kan leses i sin helhet her.](#)

Hvordan har verdens beste langdistanseløpere trent? Dette var spørsmålet som Thomas Haugen, **Øyvind Sandbakk**, Stephen Seiler og Espen Tønnessen ville finne svaret på i artikkelen: *«The Training Characteristics of World-Class Distance Runners: An Integration of Scientific Literature and Results-Proven Practice»*. [Les hele artikkelen her.](#)

Øyvind Sandbakk skrev sammen med mange høyt anerkjente medforfatter editorial artikkelen *«How to Succeed as an Athlete: What We Know, What We Need to Know.»* [Artikkelen kan leses her.](#)

Tidligere PhD student ved SenTIF Nicki Almquist har publisert en studie som undersøker effekten av å periodisere utholdenhetstreningen i blokker versus jevn fordeling av trening på ulike intensiteter. [Studien kan leses her.](#)

Diverse:

Ny bok



Boka kan bestilles på universitetsforlaget.no eller send SMS: Send koden Hjernekraft på SMS til 2030, og du får boka tilsendt. 25 kr for porto kommer i tillegg til 369 kr. for boka.

Frode Moen, leder for **Olympiatoppen Midt-Norge**, og **Tore C. Stiles**, professor i klinisk psykologi ved NTNU, har skrevet bok: **Hjernekraft – Mentale prosesser og mental trening**

Det vi oftest omtaler som såkalt IQ (intelligenskvotient), er genetisk betinget og kan i all hovedsak ikke utvikles. Det som er mulig å endre, er våre ulike former for eksekutiv intelligens (hukommelse, oppmerksomhet, strategisk tenkning m.m.) og emosjonell intelligens (evne til å oppfatte og forstå andres følelser og bruke informasjonen).

Forfatterne forklarer hvordan de ulike eksekutive funksjonene er involvert i arbeidet med å oppnå utvikling, hvor i hjernen disse intelligensene sitter, og hvordan de kan påvirkes gjennom trening. Forfatterne forklarer hvordan stress kan påvirke vår eksekutive intelligens, og de viser hvordan vi kan lære oss å håndtere stress og indre samtaler på en effektiv måte. Hvert kapittel avsluttes med refleksjonsspørsmål.

Boken er basert på dokumentert empiri og benytter eksempler fra idrettsverdenen. De praktiske illustrasjonene har stor overføringsverdi til andre fagområder og situasjoner.

Boken er skrevet for studenter og alle som er interessert i mentale prosesser og mental trening.

Trøyeutdeling i Granåsen til Frode og Axel



Foto: Steinar Braaten




Gyda Westvold Hansen avsluttet årets verdenscupsesong på aller beste måte med seier og kunne dermed innkassere sammenlagtseieren på en suveren måte. Hun vant 7 av 8 konkurranser, på en konkurranse var hun hemmet av ringvirkningene fra covid-19 og måtte bryte.

Gyda sier selv at det å vinne verdenscupen har vært en stor drøm siden hun var liten, og takker spesielt trener **Thomas Kjelbotn** for drømmesesongen.

OLT Midt-Norges leder **Frode Moen** jobber tett inn mot de beste kombinertutøverne som har base i miljøet rundt Granåsen. På damelandslaget følger han opp både landslagstrener **Thomas Kjelbotn** og utøverne gjennom coaching og lagbygging. Basistrenerne **Axel Wickstrøm** og **Nina Stiles** er de som utfordrer utøverne på basistreningene i turnhallen i Toppidrettssenteret.

Gyda overrasket både **Frode** (i gult) og **Axel** (i blått) gjennom å gi de henholdsvis symbolet som vinner av verdenscupen sammenlagt og den beste hopperen i kombinert gjennom sesongen.

Vi gratulerer **Gyda**, trener **Thomas** og resten av damelandslaget i kombinert med en flott sesong og ser fram til samarbeidet videre der VM 2025 blinker i det fjerne.

<p>Babyboom i Olympiatoppen Midt-Norge i 2022</p> 	<p>Først ut ble vår prosjektleder i Paralympisk idrett, Yvette Hoel. Hun fødte ei lita jente, Thea, 19. mars. Alt står bare bra til med både mor og datter. Gratulerer så mye Yvette.</p>
<p>Ny i OLTMN</p> 	<p>Vemund Øvstehage, konsulent para, skal være vikar for Yvette Hoel, som er i foreldrepermisjon. Vemund, som har master i Bevegelsesvitenskap fra NTNU, er engasjert i inntil 40 % stilling og skal følge opp utøvere innen paralympisk idrett og gjennomføre basistrening. Velkommen i staben Vemund.</p>
<p>Topptrener studiet</p> 	<p>Andre samling på kurs 4, Prosjektoppgave, på Topptrener studiet kull 11 ble gjennomført 15. og 16. mars. Kurset bygger direkte på kunnskap oppnådd i de foregående tre kursene. Trenerne skal fordype seg i et tema som har vært relevant i forbindelse med Topptrener studiet, og skrive en prosjektoppgave på 15 – 20 sider relatert til egen praksis som trener. Målet med kurset er:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Å kunne anvende teoretisk kunnskap i egen praksis - Refleksjon over egen praksis <p>Les mer om Topptrener 2 studiet her.</p>
<p>Mental trening</p>	<p>23. mars ble åttende samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, gjennomført. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mental trening pr. dato (oppsummering)</i> - <i>Intervju utøver: Ditt forhold til sykdom/skade og det å være professor og «dyrisk»</i> - <i>Hva tar vi med oss fra intervjuet (gruppearbeid og dialog i plenum)</i> - <i>Min case – sykdom og skader (gruppearbeid)</i> - <i>Utøverens forhold til sykdom/skade (rollespill)</i> - <i>Tilbakekomst etter sykdom og skade og dialog med medisinsk støtteapparat</i> <p>Samlingen ble gjennomført i konferansesenteret i Toppidrettssenteret i Granåsen. Les mer om studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner her. Frode Moen og Tore Stiles er faglig ansvarlig for kurset som går over 2 år.</p>