

Samarbeidsmiljø:

Kombinert



Foto: Frode Moen



Foto: Atle Kvåsvoll



Foto: Nina Stiles

Oppstart ny sesong med omfattende dokumentasjon i testløp

19. april gjennomførte de beste utøverne i **Granåsen skiteam** testløp i Granåsen hvor målet var å dokumentere både tekniske, taktiske (pacing) og fysiske muligheter og utfordringer inn mot neste sesong. Løpet ble dokumentert med GPS og 4 ulike kamerastasjoner. Sesongen 2021-22 er dermed i gang.

Thomas Kjelbotn (bildet) og **Gyda Westvold Hansen** ble kåret til henholdsvis årets trener og årets utøver av FIS kombinert.

Uttak A-landslag for sesongen 2021-22

Menn: **Jørgen Graabak** og **Espen Bjørnstad** **Granåsen skiteam**

Kvinner: **Gyda Westvold Hansen**, **Mari Leinan Lund** og **Marte Leinan Lund** **Granåsen skiteam**

Jan Schmid ny landslagssjef i kombinert

Jan Schmid (bildet) går over i ny stilling som landslagssjef i kombinert for OL sesongen 2021-22 og **Stian Kvarstad** fortsetter som hopp trener.

Thomas Kjelbotn fortsetter også som sjef for damene. Alle tre har hovedbase i Trøndelag og er fra **Granåsen skiteam**.

Langrenn



Foto: Morten Antonsen/Adresseavisen

Olympiatoppen Midt-Norge har fasilitert **Team Elon Midt-Norge** sin sesongevaluering. Som en del av evalueringen og planlegging av ny sesong står diskusjon om treningsfilosofi på agendaen. En tydelig treningsfilosofi har vært en av suksesskriteriene til **Team Elon Midt-Norge** også denne sesongen. Denne ligger til grunn for videreutvikling.




Uttak landslag for sesongen 2021-22

Equinor Rekruttlandslaget: **Julie Myhre**, Byåsen IL, **Marte Skaanes**, Strindheim IL og **Jan Thomas Jenssen**, Hommelvik IL

Kvinner Elite: **Ane Appelkvist Stenseth**, Grong IL og **Anne Kjersti Kalvå**, Lundamo IL

Menn Elite Sprint: **Johannes Høsflot Klæbo**, Byåsen IL

Menn Elite Allround: **Emil Iversen**, IL Varden Meråker

| | |
|---|--|
| <p>Hopp</p>  | <p>Den måneden i året med minst aktivitet. Alle utøverne er i egen og gruppe-evaluering, sammen med aktiv avkobling. Venter på nye uttak og igangsetting fra midt i mai. Noen utskiftninger på landslag ventes. Og Trønderhopps lag følger deretter.</p> |
| <p>Paralympisk</p>  <p>Foto: Yvette Hoel</p> | <p>Para curling Landslaget har hatt samling i Trondheim og begynt forberedelser og oppkjøring til en viktig sesong med både PL og VM. Det er også fire spillere fra Trondheim som er tatt ut på rekruttlandslag og de sammen med enkelte av elitespillerne har hatt flere treninger og prosesser sammen. Olympiatoppen Midt-Norge og trenere er i prosess med å utarbeide samarbeid og bidrag på faglig innhold inn mot laget og enkeltutøvere i regionen.</p> <p>Badminton Helle Sofie Sagøy fra Klæbu deltok på turnering i Dubai, og tok seg helt til finalen. Der tapte hun mot Oktilia fra Indonesia som er ranket som nummer en i verden. Helle Sofie er nå ranket som nummer tre i verden og målet er PL i Tokyo i august.</p> <p>Paraidrettssenteret I april ble det første styringsgruppemøte gjennomført. Vi ser frem til videre arbeid i 2021 frem mot oppstart første kvartal i 2022.</p> <p>Work-shop og idemyldring rundt aktivitetshjelpemidler I april hadde vi besøk av Beitostølen helsesportssenter. Det ble gjennomført en god fagdag med tanke på aktivitetshjelpemidler og tilpasning av dette.</p> <p>Skiskyting Nils Erik Ulset har vært i Granåsen og fortsetter prosessen med justeringer i forbindelse med utstyr, og motorikk og ferdighetsutvikling.</p> <p>Para-ung-gruppa Vi har to ny unge utøvere som er blitt med inn i Para-gruppa.</p> |
| <p>Byåsen håndball</p>  | <p>Resten av sesongen ble tilslutt avlyst! Det medførte brå slutt på en ventende periode, men det ble mest positivt mottatt. Evaluering og planlegging av fysisk trening i sommerperiode er i full gang. Ellers ryktes det, og samsvarer med erfaring fra senteret, at det er stor treningsvilje i gruppa.</p> |

Kolstad håndball



Foto: TITT Melhuus

Årets sesong er over for **Kolstad** da også sluttspillet ble avlyst. Laget har fulgt treningsplanene mot det de trodde var først en sesongavslutning og deretter et sluttspill. Nå ble det ingen av delene og trener **Stian Gomo** måtte legge nye planer som innebærer at de trener til 18. juni før det venter en periode med egentrening/ferie.

Fra <https://kolstad-handball.no> har vi hentet dette i forbindelse med at sesongen er slutt:

Får dagens avgjørelse noen konsekvenser for Kolstads spillere med tanke på kontrakter og eventuelt permitteringer?

Vi gjør vårt aller beste for å skjerme spillerne og unngå permitteringer. Vi fikk midler fra den krisepakken som ble fordelt i høst, og det er sterke signaler på at en tilsvarende støtteordning vil komme nå. Da slipper vi permitteringer, sier daglig leder Jostein Sivertsen.

Rosenborg kvinner



Foto: <https://rbk-kvinner.no>

Laget har fått trent etter planen og det nærmer seg seriestart 22. mai der **RBK** møter Stabæk på bortebane. Treningskampene i april har gitt seier i alle oppgjørene. I to kamper mot KIL/Hemne der resultatene ble 4-1 og 4-0 og senest 3-1 seier mot Lillestrøm på bortebane. **Steinar Lein** er fornøyd med det han ser av spill i treningskampene, det de har trent på er overført til kamp. Det gjenstår treningskamper mot Arna/Bjørnar og Vålerenga før alvoret starter som nevnt mot Stabæk 22. mai.

I støtteapparatet har **Marte Vatn** tatt over som fysisk trener etter **Gunnvor Halmøy**, sistnevnte vil fortsatt ha et engasjement inn mot laget gjennom sin stilling i **OLTMN**. Hun blir bl.a. en viktig mentor for **Marte** spesielt i den første perioden som fysisk trener.

En av lagets nøkkelspillere **Kristine Minde** venter sitt første barn i oktober noe som selvfølgelig er et tap for RBK. Jobben med å finne en erstatting er i gang. [Mer om denne saken kan du lese her.](#)

Alpint




Foto: Oppdal Alpin Elite sin Facebook side

April har bestått av mange konkurranser for alpinistene i **Oppdal Alpin Elite**. **Sander Steen Olsen** har hele 4 seire samt to 2. plasser i NM. **Mathias Larsen** har 2. og 3. plass, **Eirik Giskaas** har en 2. plass, han har også to 4. plasser. **Oskar Aaneby** har en 3. plass.


Sander Steen Olsen er tatt ut på landslag, det samme gjelder **Mariell Kufas** fra Trønder Alpin.

Alpinistene går nå inn i en aktiv hvileperiode før oppkjøringen til en ny sesong starter.

| | |
|--|---|
| <p>Curling</p>  <p>Foto: Oppdal Curlingklubb sin Facebook side</p> | <p>Oppdal Curling Elite har brukt den siste tiden til å jobbe med sin framtidige strategi. I den er curlinglinjen på Oppdal VGS en viktig del der det etter all sannsynlighet blir tatt inn 16 nye curlingspillere til høsten. Det vil gi et stort løft for unge curlingutøvere som ønsker å kombinere toppidrettssatsing med studier. Skolen og Oppdal Curling Elite er i full gang med å planlegge opplegget for neste skoleår der treneransettelser blir en viktig del.</p> <p>Av sesongen gjenstår NM for de beste teamene der Team Ramsfjell har store ambisjoner. De tar stadige steg i riktig retning gjennom sine ukentlige treninger i Granåsen der Axel Wickstrøm og Sindre Østerås har utarbeidet øvelser for basis og styrke trening.</p> |
| <p>Den olympiske og paralympiske løypa</p> | <p>Utøverne i prosjektet: Hedda Hynne friidrett 800 m, Ingard Kiplesund og Thale Bremseth friidrett lengde, Sunniva Hofstad boksing, Sol Anette Waaler vektløfting, Sebastian Schjerve freeski, Bjørn Magnussen, Ane Farstad, Odin Farstad og Erik Resell skøyter, Francis Thor Kværnø Sutton kunstløp, Kaja Hansen, Mari Nilsen og Julie Ramsey Tae Kwon Doe, Gabriel Steen para svømming, Tonje Lundqvist, Hege Størseth og Anita Johnsen para dressur ridning, Helle Sofie Sagøy para badminton.</p> <p>5. april ble det gjennomført samling via Teams der temaet var «Systematisk tilnærming til teknikktraining». OLTMN sin ekspert på området Steinar Braaten innledet til diskusjon.</p> <p>Status i april: Hedda Hynne (800m) har hatt en liten kjenning muskulært i deler av april, noe som har ført til noe tilpasning av aktivitet. Hun er nå 100 % og er i normal trening igjen. Hedda er for tiden på samling i Spania for å forberede seg til en spennende OL sesong. Hun sesongåpner medio mai.</p> <p>Ingard Kiplesund (lengde) har vært på 2 ukers treningssamling i Portugal der han har fått trent veldig godt.</p> <p>Thale Bremseth (lengde) har trent på hjemmebane i Frank Brissach sin treningsgruppe.</p> <p>Sunniva Hofstad (boksing) er 100 % restituert etter sin korsbåndsskade og trener for fullt.</p> <p>Sol Anette Waaler (vektløfting) ble nr. 16 i EM og var fornøyd med det.</p> <p>Sebastian Schjerve (freeski) har fortsatt den fine utviklingen også på slutten av sesongen. Der han har kvalifisert seg for neste års X Games gjennom å vinne kvalifiseringen på Dombås. Han har tatt sølv i NM slopestyle.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>  <p>Foto: Tor Nilsen Facebook</p> | <p>Bjørn Magnussen (skøyter) er godt i gang med sesongforberedelsene der han har hatt ukentlige tøyøpker med vår Axel Wickstrøm. Nå er han sammen med Odin Farstad og Ane By Farstad på landslagssamling i Oslo.</p> <p>Francis Thor Kværnø Sutton (kunstløp) fortsetter sin gode utvikling som han dessverre ikke har fått vist i offisielle konkurranser i årets sesong.</p> <p>Kaja Hansen (Tae Kwon Doe) har vært på landslagssamling i Oslo og fått gode svar gjennom sparring som hun ikke har fått gjort på lang tid.</p> <p>Julie Ramsey (Tae Kwon Doe) har en strekkskade i hamstrings som er på god vei til å bli leget og forventes i full trening innen kort tid.</p> <p>Mari Hansen (Tae Kwon Doe) (bildet) har vært på samling med landslaget som skal ut i OL kvalifisering. Siste oppkjøringen ble gjennomført hos Mari i Aure der hele landslaget var samlet.</p> |
|--|---|

Diverse:

| | |
|---|--|
| <p>Prosjekt VM 2025</p>  <p>Foto: Bjørn Kåre Ingebrigtsen</p> | <p>VM 2025 i nordiske grener er naturlig nok et prioritert satsningsområde for OLTMN. Prosjektet #påveimotVM2025 ble startet i fjor, men på grunn av covid-19 har fellesaktiviteter ikke vært mulig å gjennomføre. OLTMN har samlet lederne og hovedtrenerne fra Trønderhopp, Granåsen Skiteam og Team Elon Midt-Norge flere ganger i 2020, forrige uke var det klart for strategisamling med de samme til stede der målsetting og fokusområder med tiltak fram mot 2025 ble utarbeidet.</p> <p>Innledningen sto leder i OLTMN Frode Moen for; hans hovedfokus var medaljeperspektivet. Hva kjenner vi på og hva betyr det for utøvere, trenere, ledere, støtteapparat og ikke minst for oss i OLTMN.</p> <p>Når korona retningslinjene tillater det så vil utøverne og trenerne bosatt i Midt-Norge som er aktuelle til mesterskapet bli invitert til fellessamling i Granåsen. Der for øvrig rivning av hoppbakken er i full gang, det nye hoppanlegget skal stå klart til sesongstart 2023.</p> |
| <p>Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner</p> | <p>Andre samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 14. april. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Eksekutive funksjoner og utførelse</i> - <i>Oppmerksomhetsferdigheter i dialog med utøveren</i> - <i>Rollen som mental trener, Eksekutive funksjoner i case</i> - <i>Utøver i kampsport: Mitt arbeid innen det mentale</i> - <i>Følelser på veien mot mål: Emosjonell intelligens</i> <p>Samlingen ble gjennomført via den digitale plattformen Zoom. 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> |

Topptrener 2 studiet



Tredje og siste samling på kurs 2, Treningsplanlegging, på Topptrener 2 studiet kull 11 ble gjennomført 27. – 29. april. Tema på samlingen var:

- *Utvikling av spenst og hurtighet*
- *Styrketrening i forhold til individuelle utviklingsoppgaver*
- *Styrketrening og restitusjon*
- *Viktigheten av søvn og sammenheng med idrettsprestasjoner*
- *Formtopping*
- *Kvalitetssikring av trening*
- *Styrke i bryting*
- *Hensiktsmessig styrketrening på hurtigløp og hva med forskjell på kjønn?*

Samlingen ble gjennomført digitalt.

Hver samling på studiet blir evaluert av trenerne. Det ble gitt fem 6'ere, topp score, og det ble gitt av trenerne på:

- Den faglige kvaliteten på innholdet på samlingen
- Organiseringen av samlingen
- Relevans i forhold til toppidrett
- Kvaliteten på foreleserne
- Relevans på hjemmeoppgaven i forhold til egen praksis.

[Les mer om Topptrener 2 studiet her.](#)