





Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p>  <p>Foto: Frode Moen</p>	<p>Solid trenersteam i Trondheim. Jan Schmid går inn i rollen som landslagssjef for det norske A-landslaget i kombinert for herrer, Thomas Kjelbotn for damene og Stian Kvarstad er hopptrener for herrene. Alle fra Granåsen Skiteam (GST). Bjørn Kåre Ingebrigtsen fortsetter som hovedtrener i GST sammen med Andre Nyeng Olsen, Christian Ingebrigtsen og Trond Kattem. Både Ingebrigtsen og Kattem har tidligere vært ansvarlige for landslaget for herrer. Kombinert kompetansen i Trøndelag er dermed svært solid.</p> <p>A-laget herrer og damer + lagene i GST er godt i gang med forberedelsene til sesongen 2021-22.</p> <p>Magnus Krogh legger opp. Telemarkingens Magnus Krogh har vært en sentral del av kombinertmiljøet i Granåsen Skiteam siden han kom til Trondheim 16 år gammel. Magnus har gått foran med en grensesprengende holdning, glimt i øyet og stor innsats. Magnus mottok takk for innsatsen gjennom mange år med en fin tegning hvor motivet var kanskje karrierens høydepunkt: OL i Sochi (gull og bronse).</p>
<p>Langrenn</p>	<p>Sesongen er i gang for fullt, og både regionlaget Team Elon Midt- Norge og landslagene har hatt oppstart og er i gang med samlinger. Olympiatoppen Midt- Norge har vært involvert i oppstartsmøter med trener og utøvere på regionlaget, med temaene prestasjonskultur/spilleregler, treningsfilosofi og årsplan på blokka. Viktig å legge gode planer i starten av sesongen.</p> <p>Uttak Team Elon Midt- Norge sesongen 2021-22: Berit Mogstad, Strindheim IL Hanne Wilberg Rofstad, Byåsen IL Kathrine Harsem, IL Varden Meråker Andreas Fjorden Ree, Støren Sportsklubb Geir Kristian Hoås, Lånke IL Håkon Skaanes, Strindheim IL Kristoffer Berset, Strindheim IL Ole Jørgen Bruvoll, Lierne IL Pål Trøan Aune, Steinkjer Skiklubb Sindre Grønflaten, Fjellørnen IL Trener: Kristian Skrødal</p>

<p>Hopp</p>  <p>Foto: Steinar Braaten</p>	<p>Lag for sesongen 2021-22 er tatt ut, og det er fullt trøkk på trening for utøverne i Trønderhopp. Siden hoppbakken i Granåsen i disse dager rives, se bilde, så det er fullt fokus på fysisk og teknisk trening. Det er stor motivasjon for å klare forberedelser til ny sesong tross mangelen på anlegget!</p> <p>Landslagsgutta og jentene er på første hoppssamling i uke 22.</p>
<p>Paralympisk</p>  <p>Foto: Sonja Wåland</p>	<p>Badminton Helle Sofie Sagøy fra Klæbu er kvalifisert for Paralympics i Tokyo. Helle vant finalen i den siste kvalifiseringsturneringen i Spania og er dermed kvalifisert for PL. Nå er det medalje i PL som er målet, og det blir moro å følge med på veien til Tokyo.</p> <p>Svømming Gabriel Steen gjorde et kjempe mesterskap i EM i mai. Han tok 4 norske rekorder, og svømte under PL kravet på tre av distansene. Han fikk 4. plass på 100 m bryst, dette var hans beste internasjonale konkurranse noensinne. På denne distansen tok han personlig rekord med 6 sekunder og han svømte 3,4 sekunder under PL-kravet. Han fikk også med seg en 5. plass på 100 m rygg, 8. plass på 50 m fri og 7. plass på 200 m medley.</p> <p>Bordtennis I mai hadde vi bordtennissamling med tre bordtennisspillere, samt trenere, fra regionen. Det ble gjennomført en teoridel, en work-shop, samt screening.</p> <p>Curling Curling har vært på landslagssamling i Trondheim og de fortsetter arbeidet med forberedelser frem mot en viktig sesong med VM og PL.</p> <p>Skiskyting I mai hadde Nils Erik Ulset og trener Anders Øverby en dagssamling i Trondheim. Det ble gjennomført motorikk- og ferdighetstrening, mølleløkt, testing og møter med forberedelser i forhold til treningsarbeidet mot en viktig sesong med VM og PL. Anders Øverby er ny landslagstrener for skiskyting.</p> <p>Golf I mai ble det gjennomført oppstartsmøte med golfspiller Andrea Hovstein Hjellegjerde og trener. Andrea satser mot VM og Deaflympics i 2022.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Sesongevalueringen er nesten fullført. Treningene går for fullt. Alle ser frem mot å komme seg ut av pandemi og inn i ny sesong! Skadelista blir kortere og kortere, noe som kan sees som en 'fordel med pandemi-kort sesong'. Byåsen håndball ser fremover og speider etter lys i tunnelen!</p>

Kolstad håndball



Foto: TITT Melhuus

Etter at 2. halvdel av sesongen ble annullert har **Kolstad** fortsatt sin «evigvarende» grunntreningsperiode der det fysiske har hatt stort fokus. Dette med tanke på å bygge en best mulig plattform fram til oppkjøringen mot neste sesong.

Det nye trenerteamet for neste sesong er på plass med **Stian Gomo** som sjef. **Erlend Sagosen** kommer inn som ny assistenttrener mens **Ole Viken** fortsetter som fysisk trener. [Les mer om det nye trenerteamet her.](#)

Rosenborg kvinner



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

Med to strake hjemmeseire har det blitt full pott for **RBK kvinner** i serieåpningen. Først ble Stabæk sendt hjem med 0-2, før Kolbotn måtte se 0-3 på resultattavla før kampen var over. I begge kampene dominerte **RBK** spillet noe som gleder trener **Steinar Lein** da han ser at mye av det de har trent på gjenspeiler seg i kamp. Det er verdt å ta med seg at 4 av 5 mål så langt har kommet på dødball. Neste kamp er borte mot Arna-Bjørnar 5. juni før det venter 14 dagers landslagspause.

RBK har vært aktive i vårens overgangsvindu der de har forsterket laget med danske **Sarah Dyrehauge** (24) som har 9 A-landskamper for Danmark, det lokale stortalentet **Synne Brønstad** (18) fra Steinkjer har 20 aldersbestemte landskamper og **Kristine Leine** (24) som kommer fra Reading FC i England. Sistnevnte, som er fra Sunnmøre, er forsvarsspiller og har 11 A-landskamper for Norge.

Alpint



Foto: Oppdal Alpin Elite sin Facebook side

Mai er en aktiv hvileperiode for alpinistene, men de har ikke ligget på latsiden for det. **Oppdal Alpin Elite (OAE)** og **TrønderAlpin** har hatt samlinger på Juvass der bl.a. skitesting har stått på agendaen.

Hele trenerstaben i **OAE** har hatt fagdag hos **OLTMN** der evaluering, lagbygging, sesongplanlegging med faglige diskusjoner var tema. Kullet som starter på Oppdal VGS alpinlinja til høsten har gjennomført screening i regi av **OLTMN's Gunnvor Halmøy** og **Nina Stiles**. Resultatene her er en viktig del av å individualisere fokusområdene til hver enkelt utøver framover.


OLTMN er engasjert i prosessen med å revidere **OAE** sin strategiplan der det har blitt avholdt 2 samlinger så langt.

Curling




Foto: Oppdal Curlingklubb sin Facebook side




Dessverre så ble det planlagte NM i Trondheim avlyst slik at denne sesongen har blitt så og si uten konkurranser for curling folket. Det er om å bruke de ulike mulighetene som dukker opp når sesongen har blitt som den er blitt, så det har vært mye fokus på den fysiske treningen i **Oppdal Curling Elite**. **OLTMN** har vært med å utvikle et fysisk testbatteri slik at elevene som starter på curlinglinja på Oppdal VGS til høsten får svar på hva de skal ta tak i å jobbe med fysisk.

<p>Curling</p>	<p>Region Midt-Norge er sammen med region Innlandet utvalgt i Curlingforbundet sitt utviklingsprosjekt som ledes av Olympiatoppen. Her vil unge curlingspillere med potensiale få utviklingsmuligheter gjennom tettere treneroppfølging, samlinger og internasjonale konkurranser.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>  <p>Foto:</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>Vi nevner her de som er i sesong: Hedda Hynne har hatt en fin sesongoppkjøring i etterkant av EM innendørs og har sesongåpnet i to svært sterke felt. I Ostrava ble Hedda nr. 5 på tiden 2.02.48. Her var Hedda godt fornøyd med løpet helt til oppløpet hvor det dessverre stoppet opp. I Doha ble Hedda nr. 7 med tiden 2.02.47. Her ble første 300 m for rolig, og deretter gikk det i rykk og napp. Hedda sto løpet godt, men ble for defensiv og tapte for mye fra start. Hedda skal fortsette med å møte sterk motstand i de neste løpene og forventer stigning i formen fremover.</p> <p>Ingard Kiplesund er for tiden på samling og konkurranser i Spania. Sesongdebuten i Granada endte med 7.58. Det gjenstår 2 konkurranser der nede før han setter kursen hjemover.</p> <p>Thale Bremseth hoppet 6.10 i sin første konkurranse for året, på 200 m oppnådde hun 24.81.</p> <p>Mari Nilsen fikk meget nyttig erfaring i OL kvalifiseringen i Tae Kwon Doe. Hun klarte ikke å kvalifisere seg, men tok med seg masse læring i å konkurrere på det øverste nivået.</p> <p>Status for parautøverne i prosjektet finner dere under punktet paralympisk, nevner allikevel her at det presteres veldig bra.</p> <p>Neste samling i Den Olympiske og Paralympiske Løypa er 2. juni, da med OL og paralympisk i Tokyo som tema.</p>

FOU:

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p> <p> NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>Nytt studie innen søvn publisert: Hrozanova, M., Firing, K., & Moen, F. (2021). <i>“When I Sleep Poorly, It Impacts Everything”</i>: An Exploratory Qualitative Investigation of Stress and Sleep in Junior Endurance Athletes. <i>Frontiers in Psychology</i>. 12:618379. doi: 10.3389/fpsyg.2021.618379</p> <p>Nytt studie akseptert for publisering fra Trenerløftet. Moen, F., Olsen, M., Bjørkøy, J. A., & Haugan, J. A. (2021). <i>Investigating athletes’ perceptions of effects from a One-Year Coach-Education Program</i>, <i>Journal of Physical Education and Sport</i></p>
--	--

Diverse:

<p>Ernæring, Psykisk Helse og Prestasjon</p> <p><small>Ernæring, psykisk helse og prestasjon</small></p> 	<p>Videreutdanning i Ernæring, Psykisk Helse og Prestasjon</p> <p>Olympiatoppen Midt-Norge har i samarbeid med NTNU opprettet et deltidsstudie med oppstart høsten 2021. Dette er et samlingsbasert studie som går over 2 semestre, hvor målgruppen er de som arbeider med personer/i miljøer hvor det kan oppstå utfordringer knyttet til prestasjon i kombinasjon ernæring og psykisk helse. Ansvarlige for utarbeidelsen og gjennomføring av kurset er Tore Stiles og Andrea Næss med hjelp av Frode Moen. Søknadsfrist er 16. august. Les mer om studiet, opptakskrav og søknad her.</p>
<p> Olympiatoppen Nord</p>	<p>Andrea Næss vil i tillegg til sin nåværende stilling som fagkonsulent for idrettsernæring ved Olympiatoppen Midt-Norge, vikariere i samme stilling for Olympiatoppen Nord (mai 2021 - februar 2022). Primære arbeidsoppgaver vil være oppfølging av utøverne og miljøet tilknyttet Team Elon Nord-Norge samt prioriterte enkeltutøvere.</p>
<p>Ny i OLTMN</p> 	<p>Fra 1. mai har Rune Kjøsen Talsnes et engasjement som fagkonsulent innen testing i Olympiatoppen Midt-Norge. Rune har fra tidligere en mastergrad i Bevegelsesvitenskap ved NTNU og jobber nå med sin Ph.d. i idrettsvitenskap med fokus på utholdenhetstrening ved Nord Universitet. Rune er til daglig ansatt ved Meråker videregående skole og er tilknyttet Nord Universitet sitt utdanningstilbud i Meråker. Velkommen i staben Rune.</p>

<p>Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner</p>	<p>Tredje samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 19. mai. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Eksekutive funksjoner, utførelse og samtale</i> - <i>Samtalen – Forstå og påvirke</i> - <i>Oppmerksomhet i samtalen – Hva handler dette om?</i> - <i>Emosjonsregulerende teknikker</i> - <i>Hvordan påvirke emosjonene</i> <p>Siste samling ble en kombinasjon av felles oppmøte for trøndere og digital undervisning for de resterende deltagerne. 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>
<p>Digital spisset toppidrett samling - for utøvere, trenere og avdelingsledere</p>	<p>Etter en lang koronarunde var inspirasjon noe vi vektla på den digitale spisset toppidrett samlingen som vi arrangerte for utøvere, trenere og avdelingsledere knyttet til spisset toppidrett i Trøndelag 27. mai. Vi fikk med oss tre toppidrettsutøvere fra trønderske miljøer som fortalte om sin vei til toppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ingrid Syrstad Engen, seriegull i den tyske toppserien i fotball - Emil Iversen, gull på 5- mila i VM - Halvor Egnér Granerud, vant verdenscupen sammenlagt i hopp <p>Det ble en inspirerende samling hvor mål, fokus og tilstedeværelse i det daglige treningsarbeidet var nøkkelpunkter hos alle utøverne.</p>