






Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p> 	<p>Elitelandslagene i kombinert:</p> <p>Gyda W. Hansen, Mari Leinan Lund og Ingrid Låte fra Granåsen skiteam er tatt ut på elitelaget for kvinner sesongen 2023-24. Jørgen Graabak, Espen Bjørnstad og Andreas Skoglund fra Granåsen skiteam er tatt ut på elitelaget for menn sesongen 2023-24.</p> <p>Jan Schmid er hovedtrener menn, Thomas Kjelbotn er hovedtrener kvinner, Stian Kvarstad og Christian Ingebrigtsen er hjelpetrener hopp, alle fra Granåsen skiteam.</p> <p>I Granåsen skiteam fortsetter Bjørn Kåre Ingebrigtsen som hovedtrener, sammen med Kenneth Fredheim, Trond Kattem og Emil Wilhelmsen.</p> <p>Alle lagene er ferdige med gode evalueringsprosesser og er godt i gang med forberedelsene til ny sesong.</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Nye landslag er tatt ut, med noen overraskelser, men mest ventet. Fra 'oss' blir det Kvandal og Græsli på damesiden, samt Granerud, Forfang og Heggli blant gutta.</p> <p>Ellers blir Trønderhopp kuttet ned til 6 utøvere på elite-laget. Dette for å spisse ekstra siste to år frem mot vårt store neste mesterskap på hjemmebane. Pedersen, Mellingsæter, Gran, Olaussen, Jacobsen og Kvarstad er dem som blir laget kommende sesong.</p> <p>Det blir litt hopping andre steder enn i ny-anlegget også i juni. Det 'ryktes' at nye-Granåsen skal åpnes for plathopping første gang 3. juli. Alle gleder seg til nok en 'åpning' av det nye hjemme-anlegget.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Besøk av IPC president</p> <p>President Andrew Parsons i den internasjonale paralympiske komite (IPC), 1. visepresident Vibecke Sørensen i Norges idrettsforbund (NIF) samt presidenter og generalsekretærer fra flere nordiske land, besøkte Granåsen og Olympiatoppen (OLT) og SenTIF, og Paraidrettscenteret i Trøndelag i mai. Besøket fikk presentasjon av paraidretten i Norge fra OLT, NIF, og flere forbund. De fikk prøve idretter, og også høre om hvordan forskning og fagfeltene på para jobber sammen for å jobbe systematisk med utvikling av trening og utstyr, for å nå målet om internasjonale medaljer i fremtiden.</p>

<p>Paralympisk</p>	<p>Paraidrettssenteret Paraidrettssenteret i samarbeid med OLT har i mai hatt flere studenter innom for å øke kompetansen på trening for mennesker med funksjonsnedsettelse. Vi har også hatt flere fagtreff hvor feltene para fra bredde til topp har stått i fokus og innholdet av den nye parastrategien.</p> <p>Klatring Klatremiljøet, OLT og SenTIF har startet et samarbeidsprosjekt om testing i klatring. Vi ønsker å øke kompetansen på arbeidskrav og kapasiteter innenfor klatring. Dette prosjektet inngår i OLT sine kjerneoppgaver om å påvirke til bedret daglig treningskvalitet og bedre konkurranseforberedelser.</p> <p>Dina Eivik fra Trondheim tok i mai worldcupseier i Salt Lake city. Dinas trener Grant Harrison er med i Trenerløftet og vi gratulerer hele laget rundt Dina. Casper Rønning deltok også i Salt Lake og kom på en 8. plass.</p> <p>Ridning Anita Johnsen kjemper om uttak til nordisk og EM i sommer og har i den forbindelse ridd til internasjonal dommer Marco Orsini i mai. Første dagen fikk hun 69,18 % og andre dagen red hun til 71,62 %.</p> <p>Roing Birgit Skarstein vant EM-gull i singlesculler i Slovenia i slutten av mai. Dette er hennes tredje strake EM-gull. Hun tok også EM-gull i Italia i 2021 og i Tyskland i 2022. I år vant hun med 2,17 sekunder. Vi gratulerer Birgit og trener og hele teamet rundt henne.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Etter sesong har det vært en rolig periode for Byåsen håndball elite. Evalueringer og litt prøving av å få tak i nye spillere. Ingen store endringer foreløpig. Filosofien 'tæring etter næring' gjelder fremdeles. Nytt opplegg for kommende sesong, og først og fremst sommer-aktivitet er under planlegging. Trenerteamet med Grimsbø, Putans og Winther-Hansen fortsetter, slik det ser ut nå.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: Robert Magnussen https://kolstad-handball.no</p>	<p>Sluttspillet er i full gang og så langt har det vært tette oppgjør mot sluttspillmotstander Elverum. Med to seire i de tre første kampene er Kolstad på god vei mot sin første sluttspilltittel. Og derigjennom Champions League spill neste sesong. Men det gjenstår fortsatt en seier før de er i mål, neste kamp er på Elverum der det alltid er «full kok» i Terningen Arena. Om Elverum vinner denne så blir det siste og avgjørende kamp i Kolstad Arena eller Trondheim Spektrum. Parallelt med dette jobbes det med klubbens nye strategiplan, en prosess OLTMN er med og fasiliteter.</p>

<p>Rosenborg kvinner</p>	<p>RBK kvinnene har gitt bort en del poeng i de siste kampene, noe som betyr at de nå er 9 poeng bak Vålerenga som leder Toppserien. Lillestrøm på 3. plass er kun ett poeng bak RBKK. Avaldsnes klarte å holde RBKK til uavgjort på sin hjemmebane, mens de ble klart slått 6-0 når de gjestet Koteng Arena senere i måneden. I toppoppgjøret mot Vålerenga ble det uavgjort på hjemmebane, mens det ble tap på bortebane. I Bergen ble det endelig en etterlengtet seier 4-1 over Brann. Til helga kommer nettopp Brann til storkamp Lerkendal der forhåpentligvis tribunene vil fylles opp.</p> <p>Mads Pettersen er ansatt som ny sportssjef der en av de viktigste arbeidsoppgavene blir spillerlogistikk. Han vil fortsatt være en del av trenerteamet som ledes av Steinar Lein. Mads hadde tidligere rollen som toppspillerutvikler og har hele tiden hatt en sentral rolle rundt spissa toppidrett på Strinda videregående skole.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Det har vært gode snøforhold på Oppdal langt ute i mai noe alpinistene på Oppdal har utnyttet til fulle. Treningene starter kl. 06.00 på morran da forholdene er best, øktene er gjerne på 3-4 timer der det jobbes med basisteknikk. De har også vært hos OLTMN i Granåsen for O2 testing, screening og styrketrening gjennomgang. Dette vil bli gjentatt ved skolestart for å måle om barmarkstreningen har gitt resultater. Til helga har de den årlige Iron man testen som alle utøverne på skolen gjennomfører.</p> <p>Yngstemann i trenerteamet, Alexander Johansen, er med i OLT sitt Trenerløftet.</p> <p>Trenerteamet har hatt sesongevaluering både innad i sitt team og med utøverne. Sammen med Oppdal Alpin Elite sin strategiplan blir det som kom fram i evalueringen utgangspunktet for fokusområdene framover.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Denne måneden har det ikke vært noen konkurranser, så som i mange andre vinteridretter har evaluering stått på agendaen. Oppdal Curling Elite har hatt mange gode prestasjoner gjennom sesongen så det har vært viktig å få fram det som har fungert godt og hva som skal forbedres.</p> <p>Utøverne på juniorlaget damer Lag Bjørnstad, som ble nr. 3 i junior VM, er nå ferdig på curlinglinja på Oppdal videregående skole. De starter til høsten på studier i Trondheim noe som er ekstremt viktig for at de som lag skal utvikle seg videre. Det å trene sammen hver dag og tettere samarbeid med OLTMN og fasilitetene i Granåsen var avgjørende for deres valg av studiested. Det beste herrelaget i Norge, Team Ramsfjell, har også base i Trondheim slik at her er det mulig å få til noen synergier på tvers.</p>

**Den olympiske og
paralympiske løypa**

Utøvere og trenere i prosjektet:

Friidrett 800 m: **Hedda Hynne**, trener **Erik Sakshaug**

Friidrett lengde: **Ingar Kiplesund**, trener **Frank Brissach**

Boksing: **Sunniva Hofstad**, trener **Ole-Arne Næsgård**

Sykkellandvei: **Anne-Dorthe Ysland**

Triatlon: **Solveig Løvseth**, trener **Arild Tveiten**

Taekwondo: **Mari Nilsen**, trener **Tor Nilsen**

Taekwondo: **Martin Nilsen**, trener **Tor Nilsen**

Taekwondo: **Kaja Hansen**, trener **Kjetil Rygh**

Bordtennis: **Martin Frøseth**, trener **Ulf «Tickan» Carlsson**

Friidrett lengde: **Mia Guldteig Lien**, trener **Jon Olav Bjørhusdal**

Friidrett lengde: **Thale Bremseth**, trener **Frank Brissach**

Skøyter: **Bjørn Magnussen**, trener **Jeremy Wotherspoon**, coach Øystein Magnussen

Freeski: **Sebastian Schjerve**, trener **Jan Kåre Skarland**

Friidrett 400m: **Bastian Elnan Aurstad**, trener **Trond Olav Skevik**

Friidrett 800m: **Sigurd Tveit**, trener **Ola Sakshaug**

Friidrett 800m: **Ingeborg Østgård**, trener **Erik Sakshaug**



Ingard Kiplesund og Frank Brissach.
Foto: Atle Kvålsvoll

25. mai hadde vi årets andre samling i Den olympiske og paralympiske løypa med både utøvere og trenere til stede. Temaet var «*Verdensnivå; hva er målet, hvor er jeg i dag, hva er gapet og hvilke tiltak gjør jeg for å tette gapet?*»

Ingar Kiplesund, som har startet sesongen med ny norsk rekord i lengde med 8,21 m, og trener **Frank Brissach** delte hvilke grep de har gjort før årets sesong. Noe av det aller viktigste er at **Ingard** måtte ta et klart valg; å gi 100 % eller å legge opp. Han valgte heldigvis å "gå all in" og har tatt konsekvensen deretter. Både i forhold til treningshverdagen, familie, kosthold, treningsplanlegging og treningsbelastning for å nevne noe. Vi fikk høre en utøver som var veldig tydelig på hvor han vil, noe som han gjør i tett samspill med trener **Frank Brissach**.

Freeski utøver **Sebastian Schjerve** delte sin måte å angripe konkurranser på sammen med trener **Jan Kåre Skarland**. Å gå inn i konkurransene i "lekemodus" med lave skuldre gjennom å gi mer "bæng" er noe han har lyktes med. Målet er å bli best i verden og da er innstillingen at han må øve mest og best. Freeski kan se ut som en lek, men gjennom å forklare videoklipp fikk forsamlingen et bedre inntrykk av hvor krevende denne idretten er.

Etter innledningene ovenfor ble utøverne og trenerne delt slik at de fikk reflektere over hva de satt igjen med både av ny input og det de kjente seg igjen i.

Resultater i perioden:

Mari Nilsen tok en meget sterk 3. plass under VM i Taekwondo i Baku Azerbaijan. Det har vært flott å se hvordan hun har tatt stadige steg mot verdenstoppen der Paris OL 2024 nå er et meget realistisk mål.



Sebastian Scjerve og Jan Kåre Skarland
Foto: Atle Kvålsvoll




Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge mai 2023



<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>	<p>Solveig Løvseth (triatlon) vant 2x2 replay i Kraichgau og ble nr. 18 i Words Series i Cagliari.</p> <p>Sunniva Hofstad har slått fra seg i noen kamper i mai. Hun satte på plass to stk. tsjekkere, før europamester Rourke ble akkurat litt for sterk, med delt-avgjørelse. Også en meget god kamp i en bar i Riga, mot VM medaljør i 81 kg klassen, ga god trening. Nå bygges alt mot European Games i Polen i slutten av juni. Litt 'vonger' som det skal være, men ellers i full trening og ser frem mot det første store målet for sesongen. Finale der gir automatisk billett til OL i Paris.</p>
---	--

FOU:

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p> <p> NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>I en nylig redaksjonell artikkel i International Journal of Sports Physiology and Performance (IJSPP) diskuterer SenTIF-leder Øyvind Sandbakk den krevende balansen mellom jobb og fritid blant idrettsforskere og trenere. Han spør: «<i>Kanskje vi bør ta en god titt i speilet og begynne å "gjøre som vi forkynner"</i>? Ikke bare med mål om å forbedre vår personlige utvikling, men enda viktigere, for å være et godt eksempel og bidra til å bygge effektive og sunne arbeidskulturer som er drevet av lidenskap og opprettholdt av god helse!» Les hele artikkelen ved å klikke på denne linken.</p> <p>Den første artikkelen i Hanne Staff sin PhD ved UiT er nå publisert i Sports Medicine med fokus på langsiktig utvikling av trening og prestasjonsbestemmende faktorer. Her er Øyvind Sandbakk hovedveileder og medforfatter. Les artikkelen "<i>Long Term Development of Training Characteristics and Performance Determining Factors in Elite/International and World Class Endurance Athletes: A Scoping Review</i>" i sin helhet ved å klikke på denne linken.</p> <p>Som en av de siste studiene i AutoActive-prosjektet har Frederic Meyer publisert studiet: «<i>Inertial Sensor-Based Estimation of Temporal Events in Skating Sub-Techniques While In-Field Roller Skiing</i>» som bidrar med ny kunnskap om målinger av langrennsteknikk i felt. Her er SenTIF-forskerne Jan Kocbach, Trine Seeberg og Øyvind Sandbakk medforfattere. Studien kan leses her.</p>
--	---

Diverse:

Trenerløftet



Foto: Atle Kvålsvoll



Foto: Atle Kvålsvoll

TRENERLØFTET – KULL 4

Trenerløftet er et kompetansehevingsprogram for unge talentfulle trenere, som trener unge talentfulle utøvere. Målet er å bidra til å få bedre trenere, bidra til bedre kjønnsbalanse blant trenere i toppidretten, påvirke trenernes kompetanse positivt, bidra til bedre veiledere, bidra til bedre kjønnsbalanse blant ledere i toppidretten, mer kunnskap om effektiv kompetanseheving for trenere og formidle ny kunnskap ut til relevante miljøer (særforbund, klubber).

Programmet består i stor grad av veiledning i trening og konkurranse. Gjennom 18 måneder får hver trener besøk/veiledninger av en erfaren og skolert veileder fra **Olympiatoppen**. Veilederens oppgave vil være å støtte, følge opp og utfordre trenernes arbeid med sine personlige utviklingsmål.

På andre samling for trenerne i Midt-Norge var tema talenter/kjernekompetanser der trenerne, etter en faglig innledning av **Frode Moen**, i grupper beskrev seg selv. Diskusjonene er lagt opp slik at trenerne får trent på lytting og spørreteknikker noe som følges opp av **OLTMN** sine veiledere. Ut fra engasjementet var temaet noe som traff godt og som trenerne vil få bruk for i sin oppfølging av utøverne.


Å utvikle sin trenerfilosofi er en viktig del av Trenerløftet og denne gangen var det kombinerttrener **Kenneth Fredheim** og langrennstrener **Mats Iversen** som presenterte sin trenerfilosofi. Det er fint å se hvordan trenerne utvikler seg gjennom den bevisstgjøringen de får gjennom Trenerløftet.

Trenerne i kull 4 er:

Ove Erik Tronvoll - Randonee landslag, **Alexander Johansen** - Oppdal alpint, **Kari Aalvik Grimsbø** – Byåsen Håndball Elite, **Sarmed Saify** - RBK Akademi, **Vilde Møllevik** - RBK kvinner A-lag, **Mats Iversen** - Langrenn krets, **Martijn Ravenhorst** - RBK kvinner A-lag, **Vemund Øvstehage** - Paraidrett, **Trond Olav Skevik** – Steinkjer Friidrett, **Kenneth Henningsmo Fredheim** - Kombinert Granåsen Skiteam, **Grant Harrison** - Trondheim Paraklatring, **Tora Berger** - Skiskyting Meråker VGS, **Martine Lorgen Øvrebust** - Langrenn Heimdal VGS, **Kristian Dahl** - Langrenn junior landslag

Veiledere i kull 4 er:

Frode Moen - OLTMN, **Atle Kvålsvoll** - OLTMN, **Steinar Braaten** - OLTMN, **Arnstein Finstad** - OLTMN, **Yvette Hoel** - OLTMN, **Maja Olsen Østerås** – OLTMN/NTNU, **Guro Strøm Solli** – NORD/SenTIF, **Jan Arvid Haugan** - NTNU

<p>Seminar om hjerterytmeforstyrrelser</p>	<p>10. mai gjennomførte vi/helsenettverket i OLTMN, seminar for trenere, leger, helsepersonell, støtteapparat, foreldre og andre interesserte med tema: HJERTERYTMEFORSTYRRELSER I IDRETTE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Er det greit å trene når man har hjerterytmeforstyrrelser? - Trening og perikarditt/myokarditt - Atrieflimmer og for lite trening - Atrieflimmer og for mye trening <p>Seminaret ble ledet av Ola Berger, Idrettslege i Olympiatoppen og Granåsen legesenter og leder av helsenettverket i OLTMN. Foredragsholdere var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jan Pål Løennechen, Overlege professor St. Olavs hospital/NTNU - Andreas Sellevold, Lege og forsker, St. Olavs hospital/NTNU - Jon Magne Letnes, Lege og post doc. St. Olavs hospital/NTNU - Turid Apelland, Overlege Bærum sykehus <p>Det ble et veldig bra seminar med dyktige foredragsholdere og over 70 engasjerte deltakere i salen.</p>
<p>Mental trening og eksekutive hjelpesfunksjoner</p> 	<p>Tredje samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 10. mai. På dette kullet, som er kull nr. 4, er det 25 deltakere, 15 kvinner og 10 menn, som ønsker en innføring i hva mental trening er, hvilke mentale funksjoner som er involvert i læringsprosesser og hvilke basale hjernefunksjoner som regulerer disse mentale funksjonene. Studiet omfatter også opplæring i ulike typer psykologiske metoder og teknikker som kan anvendes for å øke en persons mentale funksjon og prestasjonsevne. 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>Tema/mål på tredje samling var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Eksekutiv fungering</i> - <i>Kritiske øyeblikk</i> - <i>Kognitiv tilnærming i teori og praksis</i> - <i>Samtale med utøver angående mentale prosesser</i>
<p>Nye vitenskapelig arbeid</p>	<p>Moen, F., Sæther, S. A., & Bjørkøy, J. A. (2022). Coaching elite junior athletes, in M. Toms & R. Jeanes (eds.), Routledge Handbook of Coaching Children in Sport, Routledge, DOI: 10.4324/9781003199359-25</p> <p>Hrozanova, M., Haugan, J. A., Saksvik-Lehouillier, I., Skalickác, V., Krondorf, L., Stenseng, F., & Moen, F. (2023). <i>Quantifying teenagers' sleep patterns and sex differences in social jetlag using at-home sleep monitoring</i>. Sleep Medicine</p> <p>Schmid, M., Solli, G. S., Kjøsen-Talsnes, R., & Moen, F. (2023). <i>Unique predictive factors explaining drop-out from competitive cross-country skiing</i>. Frontiers in Sports and Active living</p>

VM 2025 samling



Foto: Nina Stiles



Foto: Nina Stiles

Erfaring og kompetanseoverføring i praksis var den røde tråden når utøverne og trenerne i våre A-prosjekter **Trønderhopp**, **Granåsen Skiteam** og **Team Elon Midt-Norge**, samt landslagsutøverne i skihopp, kombinert og langrenn fra vår region hadde samling i prosjektet #påveimotVM2025.

Daglig leder i VM 2025 organisasjonen, Åge Skinstad, fikk forsamlingen på opp imot 70 personer i VM stemning med siste nytt om mesterskapet der han også viste fram løypene som formelt godkjennes av FIS senere i måneden.

Utøverne **Anne Kjersti Kalvå**, **Gyda Westvold Hansen** (sammen med trener **Thomas Kjelbotn**) og **Halvor Egner Granerud** hadde hver sin seanse der de virkelig bød på seg selv. De hadde ulike historier å fortelle, samtidig som det var noen fellesnevner som de lyttende utøverne forhåpentligvis reflekterer grundig over slik at de tar med det som er relevant i sin egen utvikling.

Toppidrettssjef **Tore Øvrebø** og regional leder i **OLT Midt-Norge Frode Moen** tok i sin oppsummering fram hvor imponert de var av **Kjersti**, **Gyda** og **Halvor** for deres åpenhet, ærlighet og dype refleksjoner. Og de utfordret utøverne og trenerne i salen på at det er hvert enkelt sitt ansvar å ta til seg og omsette det som ble formidlet. Gjør de det så oppnår vi den overordnede målsetting for prosjektet; nemlig «å skape en felles giv mot VM 2025 utover det miljøene klarer å skape selv».

Dagen ble avsluttet med middag og RBK-Haugesund på Lerkendal i regi av prosjektets samarbeidspartner Sparebank1 Midt-Norge.