






Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p>  <p>Winner GYDA WESTVOLD HANSEN 2ND NATHALIE ARMBRUSTER 3RD IDA MARIE HAGEN</p> <p>Foto: Frode Moen</p>  <p>Foto: Frode Moen</p>	<p>EYOF- European Youth Olympic Festival Alle utøverne i kombinert som ble tatt ut til EYOF er fra Granåsen skiteam (GST): Henrik Elias Wikstrøm Hilmarsen, Even Leinan Lund, Isaac Olav Kjøllestad og Gisle Westvold Hansen. Mesterskapet ble arrangert i Friuli Venezia Giulia-regionen fra 21. til 28. januar. Even Leinan Lund ble nr. 6 og dermed beste utøver fra Norge og GST.</p> <p>Uttak Junior-VM Whistler, Canada Eidar Strøm og Andreas Ottesen fra Granåsen skiteam er tatt ut til junior VM i månedsskiftet januar og februar. Mesterskapet arrangeres i perioden 27. januar til 4. februar 2023, og begge har vært i toppen under prøvehoppingen til første konkurranse.</p> <p>Gyda Westvold Hansen har vunnet alle renn så langt i sesongen! I world cup i Otepåa ble Gyda nr. 1 og nr. 1, og i Seefeld ble hun nr. 1 og nr. 1. Mari Leinan Lund var tilbake etter lang opptrening etter skade med en fantastisk 5. og 8 plass. Mari både hoppet godt og gikk bra og har beviselig jobbet svært bra i opptreningen.</p> <p>World cup menn Jørgen Graabak ble nr. 11, nr. 16 og nr. 6 i Otepåa, og fikk dessverre påvist covid-19 etter siste konkurranse. Han stod av den grunn over Klingentahl og Seefeld p.g.a. denne sykdommen, men er nå i bortimot normal trening igjen, og er ventet tilbake i konkurranse til Schonach 10. – 12. februar. Espen Bjørnstad var tilbake etter opptrening etter sykdom i Klingentahl og ble nr. 13 og 25. Andreas Skoglund ble nr. 22 og 16 i Klingentahl, noe som var hans personlig beste plassering i world cup på dette tidspunktet. Andreas ble videre nr. 21, nr. 12 og nr. 21 i Seefeld. Andreas Skoglund oppnådde dermed ny personlig plassering i world cup med sin 12. plass og ble etter dette forhåndsuttatt til VM i Planica sammen med Jørgen Graabak. Det er fortsatt en plass ledig på laget til VM.</p>
<p>Langrenn</p>	<p>Vi er nå litt over halvveis i skisesongen, og det har vært en sterk trøndersk innsats så langt. Det er naturlig å trekke frem Johannes Høsflot Klæbo, Byåsen IL og elitelaget, som blant annet vant Tour de Ski sammenlagt. Anne Kjersti Kalvå, Lundamo IL og elitelaget, har hatt sin beste sesong så langt i karrieren og har ved flere anledninger tatt steget opp på verdenscuppallen. Også gledelig at Didrik Tønseth, Byåsen IL og elitelaget, i år har vist at han er tilbake i verdenstoppen med pallplasser etter at han kom tilbake for fullt i fjor etter et par dårlige sesonger.</p>

<p>Langrenn</p>  <p>Astrid Øyre Slind. Foto: LAURENT GILLIERON / EPA</p>  <p>Hanne W. Rofstad. Foto: Norges skiforbund</p>	<p>Astrid Øyre Slind, Oppdal IL, som har en fortid på regionlaget Midt-Norge, må trekkes frem som en av de store overraskelsene i trøndersk langrenn denne sesongen. 34-åringen tok steget opp på WC-pallen for første gang i karrieren med sin 3. plass på 20 km fellesstart klassisk i franske Les Rousses, og fikk med det en plass i VM-troppen.</p> <p>Jan Thomas Jensen, Hommelvik IL og Team Elon Midt-Norge, har levert en sterk sesong så langt. Han ligger før siste konkurranshelg i Skandinavisk Cup som nr. 2 sammenlagt i cupen, bak VM-uttatte Harald Østberg Amundsen. Hanne W. Rofstad har også hatt en fin utvikling denne sesongen og har fått flere sjanser i WC sprint, og kommet helt til semifinaler.</p> <p>Akkurat nå pågår U23-VM og junior-VM i Canada, og der har trønderne markert seg. I U23-klassen på 20 km klassisk ble Andreas Fjorden Ree, Støren Sportsklubb og rekruttlandslaget, nr. 4. På juniorsida ble Eva Ingebrigtsen, Bratsberg IL, Heimdal vgs. og juniorlandslaget nr. 6 på samme distanse. Casper Grindhagen, Byaasen Skiklub og Heimdal vgs., kom til finalen i sprint klassisk, og ble nr. 5.</p> <p>VM-uttaket til VM i Planica er offentliggjort, og det er en sterk trøndersk tropp på til sammen 7 utøvere som reiser til VM: Anne Kjersti Kalvå, Lundamo IL, Astrid Øyre Slind, Oppdal IL, Ane Appelkvist Stenseth, Grong IL, Johannes Høsflot Klæbo, Byåsen IL, Emil Iversen, IL Varden Meråker, Even Northug, Strindheim IL, Didrik Tønseth, Byåsen IL</p>
<p>Hopp</p>  <p>Foto: Steinar Braaten</p>	<p>Trønderhopp har hatt siste måned med reising for hopping. Det har begynt å tære på noe voldsomt. Både utøvere og trenere har kjent veldig på det denne måneden. Men i og med dette skrives etter 1. februar så må det nevnes at åpningen av nye bakker ble en 'euforisk' opplevelse for veldig mange. Bakkene ble meget godt mottatt av hopperne som prøvde seg.</p> <p>I WC så dras lasset av Halvor E. Granerud. Johann A. Forfang er oftere og oftere nest beste norske, men det er for lang avstand til toppen! Det signaliseres tiltak overfor dette nå, i møte med landslagsledelsen.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Parakompetansebank:</p> <p>I januar ble det lansert en helt ny Parakompetansebank. Mer kunnskap om trening av parautøvere skal gi trenerne et bedre grunnlag i møte med, og i oppfølgingen av utøvere. I denne nye parakompetansebanken skal det samles kunnskap, forskning og erfaring på tvers av idrettene, slik at trenere på alle nivåer får et bedre grunnlag for trening og oppfølging av syns- og bevegelseshemmede. I utviklingen av kompetansebanken har NIF, NTNU (SenTIF), NIH, Beitostølen helsesportssenter og Olympiatoppen bidratt. Link til Parakompetansebanken er her.</p>

<p>Paralympisk</p>	<p>Trenerløftet: 2 trenere fra Para har vært med på første samling i trenerløftet i Granåsen. Vi ser frem til å jobbe med trenerutvikling innen parafeltet i dette prosjektet.</p> <p>Langrenn: Kjartan Haugen fra Trondheim fikk 6. plass under VM i Östersund på 18 km klassisk. På sprinten røk han ut i semifinalen og på stafetten fikk han sølv, sammen med stafettlaget til Norge.</p> <p>Curling: Curlinglandslaget har vært på konkurranser i Skottland. Her vinner de fire kamper og taper to. To utøvere er med på landslaget fra Trøndelag og nå er det videre trening og oppkjøring til VM om en måned.</p> <p>Svømming: Jo Kebriel Nor har gjennomført årets første stevne i Pirbadet. Her deltok han og vant klassen sin, i 100 m bryst, 50 m bryst, 100 m fri, 100 m IM, 50 m butterfly og 200 m butterfly. Han tok personlige rekorder på de fire første distansene.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Kamp og treningsutvikling går sin gang. Det er veldig svingninger i prestasjoner. Både som følge av et ungt og uutviklet lag sies det, men også fordi spillerstallen er veldig sårbar og tynn.</p> <p>Tapt poeng mot mulige kandidater i det siste. Men også overaskende gode perioder mot god motstand. Snart kommer 'final8', som er NM sluttspill for håndball, og BHE klarte å slå Molde og kom seg dit. Spennende!</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: https://kolstad-handball.no</p>	<p>Januar har vært en solid treningsperiode for Kolstad der det å legge en god fysisk base for siste del av sesongen har vært i fokus. For det norske landslaget med Kolstads Vetle Eck Aga, Torbjørn Bergerud og Magnus Gullerud endte det med en 6. plass i VM etter at de ble slått ut av Spania i kvartfinalen. For Island med Janus Dadi Smarason og Sigvaldi Bjørn Gudjonsson på laget ble det slutt på VM drømmen i mellomrunden.</p> <p>Kolstad er ubeseiret i REMA 1000 ligaen så langt og går inn i siste halvdel av sesongen med 7 poengs ledelse til Drammen mens Elverum er 8 poeng bak. Første kamp etter VM pausen er borte mot Runar 5. februar. Som et viktig ledd i å utvikle organisasjonen gjennomføres det fram mot sommeren en strategiprosess som OLTMN er med og fasiliterer sammen med ressurspersoner i klubben.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>RBKK samlet troppene til fellestrening første uka i januar på Koteng Arena. Januar er tiden for å oppsummere evalueringen fra fjorårets sesong, samt konkretisere målsetting og fokusområder for årets sesong. Disse prosessene er OLTMN med og fasiliteter og ikke minst følger opp underveis i sesongen. Første treningskamp i årets sesong er mot KIL/Hemne 4. februar og i mars reiser laget på samling til varmere strøk som en del av siste oppkjøring inn mot sesongen.</p>

<p>Alpint</p> 	<p>Følgende utøvere fra Oppdal Alpin Elite/Oppdal VGS var uttatt til EYOF (European Youth Olympic Festival 21-28/1 i Friuli Venezia Giulia, Italia: Rasmus Bakkevig Heming, Pia Sylvester Davik og Madeleine Sylvester-Davik Tertnes Alpin. Trener Kai Grønningsæter var også med i troppen.</p> <p>I junior VM var disse utøverne fra Oppdal Alpin Elite/Oppdal VGS med: Sindre Myklebust Sogndal IL, Pia Møller Oppdal Alpin, Malin Sove Sund Hakadal IL og Ine Haugland IL Skade og Eduard Hallberg-Finland der sistnevnte tok med seg en sterk sølvmedalje hjem.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Team Ramsfjell vant til slutt «ranking duellen» med Team Walstad og skal dermed representere Norge i VM. I siste ranking turnering før VM uttaket vant de mot regjerende EM og VM mestere Team Mouat i en turnering i Perth. Lag Kvarner og Lag Mjøen (herrer jr) deltok i en turnering i Skottland der begge lag fikk to seire og tre tap som gjorde at de ikke ble kvalifisert til sluttspill.</p> <p>Som en oppfølging av Oppdal Curling Elite/Oppdal VGS spissa toppidrett gjennomføres det jevnlige «fot i bakken» treffpunkt med utøvere og trenere i regi av OLTMN. Hovedtema i januar var daglig treningskvalitet der lagene og enkeltutøverne ble utfordret på kvaliteten på daglig treningskvalitet. Som endte opp i konkrete forbedringsområder som det skal jobbes med fram til neste «fot i bakken» treffpunkt.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p> <p>Utøvere i prosjektet: Hedda Hynne friidrett 800 m Ingar Kiplesund friidrett lengde Thale Bremseth friidrett lengde Mia Guldteig Lien friidrett lengde Bastian Elnan Aurstad friidrett 400m Sigurd Tveit friidrett 800 m Ingeborg Østgård friidrett 800m 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</p>	<p>Mange av utøverne er inne i siste del av grunntreningsperioden og nærmer seg sesongstart. De fleste friidrettsutøverne i prosjektet, samt Anne Dorthe Ysland og Solveig Løvseth har vært i varmere strøk på treningsssamling. Hedda Hynne har vært på vellykket treningsleir på Tenerife. Her har hun fått gjennomført planlagt trening og er i god rute til innendørs sesongen som starter i disse dager.</p> <p>Sunniva Hofstad har hatt en god treningsmåned, med bl.a. sparring mot brukbar senior-bokser fra Irland. Vedkommende ville prøve å slå ut sin nasjonale konkurrent, Rourke, som er regjerende europamester. Det gikk ikke, men det var god trening å sparre mot henne. Ellers går trening som planlagt. Ser frem mot turnering i Sverige først i februar, som blir debut i senior-turnering. Spennende!</p> <p>Resultater: Odin Farstad fikk 9. og 13. plass i EM samt sølv sammenlagt i sprint NM.</p> <p>25. januar var det samling for trenerne som er med i prosjektet. Tema var belastningsstyring. Etter presentasjoner om hvordan belastningsstyring gjennomføres i praksis av trenere og OLTMN sine fagfolk så var det gode diskusjoner som ga en bevisstgjøring samt kompetanse og erfaringsoverføring. Selv om idrettene er ulike så er det flere fellestrekk som gjelder for alle der en vesentlig del er at trenerne er tett på utøverne.</p>

FOU:

Senter for Toppidrettsforskning

 **NTNU**
 Senter for
 toppidrettsforskning



Foto: Privat



Rune Kjøsen Talsnes, Foto: Steinar Braaten




Foto: Annacarin Aronsson

Rune Kjøsen Talsnes har sammen med **Einar Moxnes**, Trond Nystad og **Øyvind Sandbakk** publisert en case-studie som beskriver mulige årsaker til to sesonger som «ikke-fungerende» for landslagsløper i langrenn **Didrik Tønseth**, samt hvilke tiltak som ble gjort for å returnere til verdenstoppen. Studien er basert på **Einar Moxnes** sin masteroppgave ved **SentTIF**. Studien «*The return from underperformance to sustainable world-class level: A case study of a male cross-country skier*» er publisert i tidsskriftet «Frontiers in Physiology» og [kan leses i sin helhet her](#).

Torsdag 19. januar disputerte **Rune Kjøsen Talsnes** for sin doktorgrad innen utholdenhetstrening. **Rune** har i de siste årene vært ansatt ved Meråker videregående skole og vært en del av den offentlige ph.d. ordningen til Forskningsrådet. Ph.d. prosjektet har blitt gjennomført i et samarbeid mellom Nord Universitet og **SentTIF**. Både prøveforelesningen med tittelen «*Overreaching and overtraining in endurance athletes. Does overtraining really exist?*» og disputasen med tittelen «*Optimizing endurance training and performance development in cross-country skiing*» [finnes offentlig tilgjengelig gjennom denne linken](#).

Rune Kjøsen Talsnes starter i ny stilling som postdoktor innen utholdenhetsidretter ved **SentTIF** fra 1. februar. Han vil i tillegg også være en del av **OLTMN** som fagkonsulent innen testing.

Mellom 21. og 29. januar arrangerte FIS og IBU VM i Para Langrenn og Skiskyting i Östersund. Forsker **Cecilia Severin** og PhD student **Vemund Øvstehage** fra **SentTIF** var på plass sammen med forskere fra Mittuniversitet for å samle inn GPS-data på utøverne. Prosjektet undersøker faktorer som kan påvirke prestasjonen for paraidrettsutøvere i langrenn og skiskyting, slik som klassifisering og løypeprofil, i håp om å kunne bidra til å ytterligere utvikle klassifiseringssystemet og dermed skape en så rettferdig idrett som mulig for utøverne. Innsamlingen i Östersund resulterte i 268 målinger på 55 utøvere og 12 guider fra 16 land og er den andre internasjonale innsamlingen i prosjektet. Den første innsamlingen foregikk i VM på Lillehammer i januar 2022 og de til sammen 500+ målingene gir et unikt innblikk i konkurransegjennomføring i para-idrett på elitenivå. Prosjektet har full støtte av både FIS og IBU og er forventet å bidra til både rettferdige konkurranser i idretten som helhet og økt forståelse for arbeidskrav i Para langrenn og skiskyting.

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p>  <p>NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>SenTIF forskerne Trine Seeberg, Jan Kocbach, Hanna Wolf, Rune Talsnes og Øyvind Sandbakk har nylig publisert studien: <i>Race development and performance-determining factors in a mass-start cross-country skiing competition</i> i tidsskriftet <i>Frontiers</i>. I dette studiet har de studert løpsutvikling og hvilke egenskaper som er viktig for å lykkes i fellesstart i langrenn. Studien ble gjort under Norges cup senior på Gjøvik i januar 2022 der de 57 best seedede skiløperne ble utstyrt med GNSS sensorer. Studiet kan leses i sin helhet her.</p>
--	---

Diverse:

<p>Trenerløftet</p>	<p>TRENERLØFTET – KULL 4</p> <p>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 positiv, 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).</p> <p>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.</p> <p>På første samling for trenerne i Midt-Norge innledet regional avdelingsleder i OLTMN Frode Moen om trenerrollen, før trenerne ble delt opp i grupper hvor oppgaven var å beskrive egne talenter og utfordringer, hva er mine drømmer og mål (utviklingsområder) som trener. Nysgjerrighet er en viktig del av trenerrollen, dette fikk trenerne trent på i gruppearbeidet når de brukte spørreteknikk for å vite mer om hverandre.</p> <p>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</p>
----------------------------	--

<p>Trenerløftet</p>	<p>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> <p>Samlingen ble avsluttet med håndballkamp i Kolstad Arena der trener Kari Aalvik Grimsbø sammen med sin kollega Valery Putans ledet Byåsen Håndball Elite til en solid seier over Volda.</p>
<p>Topptrener studiet</p>  <p>Foto: Trine Løkke</p>	<p>Første samling på kurs 2, Treningsplanlegging, på Topptrener studiet kull 12 ble gjennomført 24. – 26. januar. Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Treningsplanlegging</i> - <i>Utholdenhetstrening og periodisering</i> - <i>Langkjøring – hvordan sikrer vi kvaliteten på denne?</i> - <i>Den kvinnelige utholdenhetsutøveren</i> - <i>RED-S og overtrening</i> - <i>Casestudie overtrening</i> - <i>Trappetrening i praksis</i> - <i>Prestasjonsoptimalisering i ekstreme forhold</i> - <i>Arbeidskrav og treningsplan i langrenn</i> - <i>Arbeidskrav og treningsplan i skiskyting</i> <p>Les mer om Topptrener studiet her.</p>
<p>Toppidrett og helhetlig utvikling</p>   <p>Tonje Hinze</p>	<p>«Toppidrett og helhetlig utvikling – hvordan lykkes med overgangen fra junior- til seniorklassen i norsk toppidrett»</p> <p>Dette var tema på det digitale informasjonsmøtet som Olympiatoppen Midt-Norge sammen med Tonje Hinze, karriererådgiver i Olympiatoppen, arrangerte for avgangselever ved videregående skoler med spisset toppidrett i Trøndelag onsdag 1. februar. Olympiatoppen har som mål å tilby kvalifisert karriereveiledning til dagens og morgendagens toppidrettsutøvere. Det er derfor viktig for oss å nå ut med informasjon og veiledning til utøvere som er rundt overgangen fra junior til senior. Tonje snakket om følgende på møtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>viktigheten av helhetlig utvikling (toppidrett, utdanning, karriere, «livet ved siden av»)</i> - <i>om utøveres ulike behov når det kommer til hva de skal gjøre ved siden av toppidrettssatsingen.</i> - <i>om OLTs erfaringer på området (hva vi ser fungerer/ikke fungerer)</i> - <i>hvilke muligheter de ulike samarbeidsavtalene Olympiatoppen har med universiteter og høyskoler gir</i> - <i>avtalen Olympiatoppen har med Forsvaret i forhold til å få fritak fra verneplikten.</i> <p>Les mer om toppidrett, utdanning og karriere her.</p>