






Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p>	<p>Trenerteamet for A-lagene i kombinert fra Midt-Norge Jan Schmid fortsetter som landslagssjef for herrerne i kombinert og Stian Kvarstad fortsetter som hopp trener. Christian Ingebrigtsen blir assistent trener for A-laget kombinert med rollen som trener i Granåsen skiteam. Thomas Kjelbotn fortsetter som landslagssjef for damene. Jørgen Graabak og Espen Bjørnstad og Gyda W. Hansen og Mari L. Lund er utøvere på A-landslagene i kombinert.</p>
<p>Langrenn</p>  <p>ELON Foto: Norges Skiforbund</p>  <p>Foto: Norges Skiforbund</p>	<p>Ny langrenns sesong startet i gang 1. mai, og det er gjort uttak av regionlaget Team Elon Midt-Norge for sesongen 2022-23. Laget består av (øverst fra venstre): Berit Mogstad, Strindheim IL, Geir Kristian Hoås, Lånke IL, Hanne Wilberg Rofstad, Byåsen IL, Kathrine Harsem, IL Varden, Håkon Skaanes, Strindheim IL, Karsten Andre Vestad, Molde og Omegn IF (ny på laget), Ole Jørgen Bruvoll, Lierne IL, Jan Thomas Jenssen, Hommelvik Ski (ny på laget), Kristoffer Berset, Strindheim IL, Sindre Grønflaten, IF Fjellørnen Kristian Skrødal fortsetter som hovedtrener, med Jørgen Ulvang som med-trener.</p> <p>Regionlaget har gjennomført oppstartssamling ved Luftkrigskolen. Fokus her har vært planlegging og diskusjon rundt det sportslige opplegg for kommende sesong, samt å jobbe med relasjoner i teamet. I tillegg har det blitt gjennomført gode treningsøkter.</p> <p>Det har kommet nye trenere på plass for damelandslaget. Sjur Ole Svarstad fra Stryn blir hovedtrener. Han får med seg Stig Rune Kveen fra Meråker som med-trener. Stig Rune har hatt ansvar for spisset toppidrett langrenn ved Meråker vgs. de siste årene, og avslutter Topptrener studiet nå i vår. Han blir en viktig brikke for de fire trønderske landslagsløperne på damesida.</p>
<p>Hopp</p>  <p>Foto: Steinar Braaten</p>	<p>Lag er tatt ut, og vi gratulerer Bendik Heggli med plass på WC-landslaget! Trønderhopp har dyrket frem nok en internasjonal utøver!</p> <p>Trening er i gang. For noen er det Bjørkbakken igjen, som nok en sommer må være erstatningsanlegg for utbyggingen på hjemmebane. Landslagsutøverne avventer et par uker før dem starter på Lillehammer.</p> <p>Ellers vises det nye anlegget i Granåsen mer og mer som en hoppbakke (se bilde), og det gir allerede 8 mnd. før åpning frysninger av glede for hva som venter.</p>

<p>Paralympisk</p>  <p>Foto: Vemund Øvstehage</p>	<p>Anita Johnsen (dressur-riding) tok en 2. plass og to 4. plasser over tre dager med konkurranser i Norway Open i Kristiansand. Sammen med Hege Størseth (dressur-riding) skal de begge delta i Kronenberg, Nederland, som blir siste VM-uttak.</p> <p>Andrea Hjellegjerdet (golf) har deltatt i Deaflympics i Caxias do Sul, Brasil, som endte med en 4. plass.</p> <p>OLT Midt-Norge har arrangert fagdag lokalt og nasjonalt med tema "Kosthold og Ernæring, og betydningen for trening og konkurranse". Her hadde Vemund Øvstehage og Andrea Næss bl.a. en fin prat med curling-utøver Geir Arne Skogstad som delte sine erfaringer rundt kosthold og ernæring i treningshverdagen og i forberedelse mot mesterskap.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Det har vært en del spenning rundt hvem som blir nye trenere. Det fullføres avtaler med alle ansatte i disse dager. Evalueringer er i gang, men med et bakteppe av endringer i løpet av sesongen, så er den litt ekstra utfordrende. BHE er ute av økonomisk kapitulasjon, og klarte sluttspillplass, det er hoved evaluering.</p> <p>Treningsperiode starter igjen nå i juni etter et par uker med aktiv hvile. Det «ryktes» at flere spillere kan være i anmarsj, men vi avventer til vi ser dem.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: TITT Melhuus</p>	<p>Det er trent mye og hardt i Kolstad leiren etter at sesongen var over i slutten av april. Med en kombinasjon av rene fysiske og håndballspesifikke økter har gutta fått «kjørt» seg under ledelse av trenerteamet med Christian Berge og Stian Gomo i spissen. Både spillergruppa og trenerteamet har gjennomført evalueringsprosesser i samarbeid med OLTMN. Med enda tydeligere krav til høyt fysisk nivå i forhold til lagets spillestil så har det vært gjennomført fysiske tester i regi av lagets fysiske trener Ole Viken og i testlaben hos OLTMN i Granåsen. Det er nok noen av gutta som ser fram til en velfortjent sommerferie, men det blir ikke noe hvilehjem da hver spiller har sin individuelle treningsplan som skal gjennomføres med kvalitet.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>RBKK fortsetter å skape gode prestasjoner samtidig som dette ikke har gitt utslag i full poengpott. Stabæk ble riktignok slått 1-0 på Koteng Arena, mens det ble uavgjort i bortekampene både mot Lillestrøm og Vålerenga. I siste kamp var RBKK det beste laget og hadde kanskje sesongens beste kamp spillemessig. Det gjenstår tre seriekamper før sommerferien først borte mot Arna-Bjørnar før topplagene Brann og Vålerenga. Hjemmekampen mot Brann spilles på Lerkendal 12. juni der målet er å sette ny publikumsrekord i Toppserien. Så vi oppfordrer alle å ta turen til Lerkendal denne dagen der RBK helt sikkert vil by opp Brann til dans.</p>

<p>Alpint</p> 	<p>Alpint er en av idrettene med flest reisedøgn, derfor er mai kjærkommen med tanke på å få vært mer på hjemmebane for å lade batteriene til en ny sesong. Evaluering, testing og årsplanlegging har stått på menyen. Tradisjonen tro hadde trenerteamet på i Oppdal Alpin Elite/Oppdal VGS egen fagdag hos OLTMN i Granåsen der årsplanlegging med periodisering, fysisk og mental trening, ernæring og trenerutvikling sto på agendaen. Her ble grunnlaget for en ny sesong lagt, grunntreningen er i full gang der det i første fase er mest fokus på det fysiske. På slike fagdager er det gode faglige diskusjoner der OLTMN sine fagfolk både utfordrer og støtter trenerteamet med tanke på å bidra til å skape store prestasjoner.</p> <p>Det har skjedd endringer i trenerteamet da Nicklas Kjelsli og Morten Johnsen Engvoll går over i andre trenerjobber, og er erstattet av Anders Husby og Erik Skaslien som begge kommer fra landslagstrener engasjement.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Curlingsesongen er over og mai har vært en aktiv restitusjonsperiode hvor utøverne har spilt mindre curling. Unntaket er Oppdal Curling Elite (OCE) sitt jentelag Team Mesløe som ble nr. 4 i jr VM etter å ha vunnet alle sine innledende kamper unntatt en. I semifinalen ble det tap mot Sverige for første gang i Team Mesløe sin historie. I bronsefinalen ble også USA for sterke.</p> <p>For de andre utøverne i OCE har denne perioden blitt brukt til evalueringer, testing, teamprosesser og årsplanlegging der OLTMN har ledet disse prosessene sammen med coachene i OCE.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p> <p>Utøverne i prosjektet: 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</p>	<p>Resultater - samlinger: Ingar Kiplesund åpnet sesongen med 7.18 og 7.58.</p> <p>Bastian Einan Aurstad har klart kravet til U-18 EM på 400 m hekk med 51,89 under Steinkjerlekene.</p> <p>Mari Nilsen ble slått ut i første runde i EM av den som skulle vise seg å bli vinner til slutt.</p> <p>Solveig Løvseth fikk en 27. plass i World Triathlon Championship Series Yokohama. I World Traithlon Cup i Arzachena fikk hun en 30. plass.</p> <p>Anne Dorthe Ysland ble nr. 46 sammenlagt i etappeløpet Festival Elsy Jacobs.</p> <p>Sebastian Schjerve testet den fysiske formen i Kollentrapp der han ble nr. 9 etter å ha kjempet lenge med lagkamerat og OL vinner Birk Ruud (ble nr. 6).</p>

FOU:

**Senter for
Toppidrettsforskning**



Senter for
toppidrettsforskning

Tradisjonen tro har de fleste av **SenTIF** sine 9 masterstudenter levert sine oppgaver i mai og forbereder seg nå på muntlig eksamen i midten av juni. Vi kommer tilbake med informasjon om oppgavene i et senere nyhetsbrev.

I tillegg er det flere PhD studenter som nå er i slutfasen med sine avhandlinger:

Camilla Høivik Carlsen leverer sin avhandling med fokus på Paralangrenn før sommerferien. **Camilla** har **Øyvind Sandbakk** som hovedveileder og **Julia Baumgart** som bi-veileder, og samarbeider også tett med **Cecilia Severin**.

Ola Elfmark leverer snart sin avhandling med fokus på aerodynamikk i skihopp. **Ola** er tilknyttet SIAT, men har **Gertjan Ettema** som hovedveileder, **Øyvind Sandbakk** som bi-veileder og samarbeider tett med **OLTMNs Steinar Braaten**.

Pål Haugnes går også inn i slutfasen med sin avhandling som omhandler heat og spurtferdigheter i sprintlangrenn. **Pål** har **Øyvind Sandbakk** som hovedveileder og **Gertjan Ettema** og **Dionne Noordhof** som bi-veiledere.

I tillegg vil vår samarbeidspartner ved Nord Universitetet avdeling Meråker, Per-Øyvind Torvik, disputere 29. juni med sin avhandling om stakingens betydning for langrennsprestasjon. Her har **Øyvind Sandbakk** hatt en veiledningsfunksjon, sammen med Roland van den Tillaar.

Cecilia Severin har overtatt rollen som Para-koordinator i **SenTIF**, men jobber tett med **Julia Baumgart** som nå har hovedansvaret for den klinisk akademiske gruppen ved INB: fysisk aktivitet og funksjonshemming.

Det er publisert en ny artikkel i skihopp-prosjektet i perioden, med **Ola Elfmark**, **Gertjan Ettema** og Matthias Gilgien som forfattere. Den omhandler glifasens betydning for prestasjon i både liten og stor bakke. [Artikkelen kan leses her.](#)

Diverse:

<p>Fysisk trener i lagspill</p>  <p>Foto: Jorid Degerstrøm</p> <p>Spørsmål? Kontakt: Studieprogramansvarlig Nord Universitet Terje Dalen, e-post: terje.dalen@nord.no</p> <p>Studieveileder Nord Universitet Mona Saxeide, e-post: mona.saxeide@nord.no</p> <p>Kontaktperson Olympiatoppen Midt-Norge Gunnvor Halmøy, e-post: gunnvor@tiforalle.no</p>	<p>Nytt deltids studium: FYSISK TRENER I LAGSPILL starter høsten 2022 med søknadsfrist 1. juli</p> <p>Kurset er tilpasset trenere som ønsker å bedre sin kunnskap om de fysiske forutsetninger innen sin idrett samt personer som ønsker å jobbe med fysisk trening innenfor ballspill. I tillegg passer kurset til hovedtrenerne som ønsker å fordype seg i fysisk trening for å ta et helhetlig ansvar for spillerne og laget.</p> <p>Utdanningen er et samarbeid mellom Nord Universitetet og Olympiatoppen Midt-Norge, og er en erfarings- og forskningsbasert utdanning som bygger på teoretisk kunnskap, Olympiatoppens erfaringer og kunnskap samt refleksjon over egen praksis.</p> <p>Utdanningen er samlingsbasert og går over to semestre (høst/vår) som gir 30 studiepoeng.</p> <p>Alle samlingene vil være i Trondheim, i Granåsen konferansesenter i Toppidrettssenteret.</p> <p>Målgruppe: Trenere med erfaring som fysisk trener eller trener der utøverne er morgendagens eller dagens toppidrettsutøvere i lagspill. Trenerne kan ha sitt engasjement enten i forbund, klubb eller toppidrettsgymnas.</p> <p>Målet med utdanningen: Å gi trenere gode kvalifikasjoner for trenerarbeid der fokuset er på oppfølging og utvikling av fysiske ferdigheter i lagspill.</p> <p>Les mer om opptakskrav, søknad, kurset og samlingene her</p>
<p>Trenerløftet 2021 – Midt-Norge og Nord</p>	<p>4. mai gjennomførte Olympiatoppen Midt-Norge fjerde samling på Trenerløftet 2021. Tema på samlingen var: Mine styrker som trener. Alle trenerne ble utfordret til å formidle hva de er meget gode på i trenergjerningen med utgangspunkt i følgende spørsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hva er ditt talent/styrke i trenergjerningen? Gi eksempler som illustrerer dette. - Hvordan bruker du talentet ditt i trenergjerningen? - Hvordan arbeider du med å videreutvikle deg med bakgrunn i talentet(ene) dine? - Kan talentet ditt skape utfordringer for deg? - Hva tenker du andre trenere kan lære av ditt talent? <p>Følgende trenere er med fra Midt-Norge og Nord: Andreas Stjernen, Skihopp, Christian Ingebrigtsen, Kombinert, Espen Røe, Skihopp, Kari Aalvik Grimsbø, Håndball, Karl Erik Rasmussen, Para bordtennis, Laura Gürtler, Para klatring, Mats Iversen, Langrenn, Møyfrid Kløvning, Triathlon, Victoria Koen, Håndball, Vilde Møllevik, Fotball, Krister Kjølmoen, Alpint, Martin Rui, Skiskyting</p>

Mental trening



11. mai ble niende samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og **Olympiatoppen**, gjennomført. Tema på samlingen var:

- *Oppsummering Mental trening og eksekutive prosesser*
- *Min case: Gruppearbeid i triader – Hvordan er eksekutive prosessert involvert?*
- *Erfaringsdeling i plenum – Eksempler på eksekutive prosesser i min case*
- *Utmattelse*
- *Intervju utøver: Ditt forhold til opplevelse av utmattelse/ME og være toppspiller*
- *Depresjon*

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.

Storsamling på vei mot VM 2025



Foto: Atle Kvålsvoll



Foto: Atle Kvålsvoll



Foto: Atle Kvålsvoll

16. mai kunne vi endelig invitere regionlagene og landslagsutøvere fra vår region samt deres trenere i kombinert, skihopp og langrenn til storsamling på vei mot VM 2025.

Overskriften var «all-in»; hva betyr dette i praksis? I den sammenheng er intensitets - og belastningsstyring sentralt, derfor hadde vi utfordret utøvere og trenere fra de 3 idrettene til å si noe om dette. Her er noe av det som kom fram i samtalen.

Først ute var kombinert med **Gyda Westvold Hansen** sammen med landslagstrenerne **Thomas Kjelbotn** og **Jan Schmid** i dialog med **Frode Moen**. De var innom flere interessante aspekter rundt temaet, der **Gyda** beskrev viktigheten av at hun som utøver forstår språket til sin trener **Thomas**. Om noe er uklart så tar hun det opp med **Thomas** i stedet for å gå og være usikker. Viktigheten av trygghet i relasjon mellom utøver og trener kom tydelig fram. **Jan Schmid** fortalte hvordan kombinertlandslaget simulerte OL konkurransene under høydeopphold der pacing sto sentralt. Vi husker alle hvordan **Jørgen Graabak** disponerte sine OL løp perfekt og parkerte konkurrentene på slutten.

Steinar Braaten ledet dialogen i skihopp der **Eirin Kvandal** beskrev den mentale belastningen det er å være skadet over lang tid (korsbånd) og hvordan hun har jobbet seg gjennom dette i tett samspill med sin trener **Henning Stensrud**. Det å gjøre den «kjedelige» jobben hver dag på veien mot å bli skadefri krever mental styrke. **Bendik Jacobsen Heggli** er **Trønderhopp**'s siste tilskudd på hopplandslaget; hans beskrivelse av den mentale belastningen i den spesifikke hopptreningen og ikke minst i konkurranse var noe mange bet seg merke i. **Bendik** har kommet som et skudd denne sesongen og fikk med seg nyttige erfaringer i WC rennene på slutten av sesongen som han tar med seg videre.

Storsamling på vei mot VM 2025



Foto: Trine Løkke



Foto: Trine Løkke

Langrennsløper **Ane Appelkvist Stenseth** hadde OL i Beijing som et stort mål, men hun møtte noen utfordringer underveis som hun beskrev på en god måte. Det å lytte til kroppen tidlig nok er en erfaring hun tar med seg videre. **Even Northug** er i likhet med **Ane** sprinter og i så måte var det interessant å høre hvordan han de to siste sesongene har endret treningen inn mot mer fokus på utholdenhet. Slik at han kan stå hele løpet og ha krefter nok til å prestere på sitt beste i finalene. Trener for **Team Elon-Midt Norge Kristian Skrødal** fortalte hvordan de kvalitetssikrer treningsbelastningen bl.a. gjennom systematisk testing etter samlinger. Han understreket at dialogen med og ærligheten fra utøver er avgjørende for å få et bilde av totalbelastningen slik at han i samspill med utøver kan foreta nødvendige justeringer.

Kristin Stemland fra VM organisasjonen informerte om deres planer for arrangementet før **Olympiatoppens** vinteridrettssjef **Helge Bartnes** sammen med leder for **OLT Midt-Norge Frode Moen** og **OLTMN's** prosjektleder **Atle Kvålsvoll** oppsummerte dagen.

Samlingen ble avsluttet med at Sparebank1 SMN, som er samarbeidspartner i prosjekt VM2025, inviterte alle til 16. mai kamp på Lerkendal inkl. buffet. Dette la en god ramme for uformell prat og erfaringsutveksling rundt dagens tema. Når Rosenborg i tillegg leverte varene med 3-0 seier så ble dette en topp avslutning på en god dag på vei mot VM 2025.

Kvinnehelseseminar



Foto: Trine Løkke

19. mai ble det arrangert kvinnehelseseminar/webinar på Toppidrettssenteret i regi av Trondheim Idrettsklinikk. Agendaen var treningstilpasninger for kvinnelige utøvere, menstruasjon og prestasjon, med innlegg fra **Gunnvor Halmøy** og **Guro Strøm Solli**. Videre ble det fokus på ernæring, lav energitilgjengelighet og hvordan tilnærme seg disse temaene i samtaler med utøver, med innlegg fra **Andrea Næss**. Avslutningsvis holdt foreleserne en felles seanse med fokus på å sette kunnskapen inn i helheten og praktisk tilnærming til treningshverdagen.