

Samarbeidsmiljø:

Kombinert



Foto: Privat, Gyda i fint driv i bakken i Planica.



Foto: Privat, Kick-off GST

Forberedelsene til VM i Planica er i gang

Kvinnelaget har vært på første samling i VM anlegget i Planica i starten av juni. Samlingen ble holdt under glimrende forhold og alle hadde fin utvikling gjennom samlingen. Dessverre var ikke **Mari Leinan Lund** med på samlingen p.g.a. et brudd i hofta som krever 8 uker restitusjonstid.

Teknikk gjennomgang med **Arnstein Finstad** i etterkant av samlingen viser god utvikling teknisk.

GST godt i gang med forberedelsene til ny sesong

Granåsen skiteam har lagt ned mye god trening i mai og juni og avsluttet denne samlingen med en presentasjon av styret og strategien på veien mot VM på hjemmebane i 2025. Tidligere utøver Torbjørn Brandt holdt et sterkt innlegg om viktigheten av å sette pris på nå-tiden, lagkamerater og viktigheten av å ha en positiv innstilling med fokus på det man kan påvirke.

Herrelaget godt i gang med forberedelsene til VM i Planica

Herrelaget valgte samling på Lillehammer fremfor planlagt samling i Planica på grunn av at den største bakken ikke var klar for hopping. Laget er kommet godt i gang med treningene.

Vi gratulerer **Jørgen Graabak** med sitt første barn.

Jørgen vant sprintstafetten med **Johannes Høsflo Klæbo** i Kirkebakken Grand Prix.

Langrenn



Foto: Norges Skiforbund

Trening- og samlings- sesongen er godt i gang for trønderske langrennsløpere. Grunnlaget for vinterens prestasjoner legges nå, og sommeren er derfor en viktig periode. Blant annet avsluttet regionlaget **Team Elon Midt-Norge** nettopp ei ukes samling i svenske Ramundberget, mens landslagene har vært på snøsamling på Sognefjellet.

OLTMN og **SenTIF** har startet et samarbeid om et prosjekt innen utholdenhet som flere av de trønderske langrennsmiljøene deltar i, les mer om utholdenhetsprosjektet under FOU i dette nyhetsbrevet. Dette omfatter fysiologisk testing på lab med nye reviderte testprotoller i **OLT**, testløp rulleski i VM- løypenettet i Granåsen med pacing- analyser, og etter hvert analyse av treningsdata. Spisset toppidrett, kretslaget **Team Midt-Norge**, regionlaget **Team Elon Midt-Norge** og en del landslagsløpere har kjørt første testrunde i prosjektet. For langrenn sin del vil dette bety at man får sammenlignbare data fra år til år, noe som vil ha stor verdi for å kartlegge utviklingen på individ- og gruppe- nivå. Neste runde fortsetter i august/september.

<p>Hopp</p> 	<p>Sommersesongen er i gang, med hopping både i Bjørkbakken og Lillehammer. Noen sies å ha startet veldig bra, både av Trønderhoppere i Bjørkbakken og ditto i Lillehammer. Men juni er tidlig og mye skjer før sesongen. Grunntrening er viktigst nå i juni og det synes som opprykket til Bendik Jakobsen Heggli har smittet over på flere i gruppa. Det jobbes bra med forutsetninger blant flere nå.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Sebastian Vegsund (bordtennis) ble ranket som nr. 2 i verden i sin klasse (U23).</p> <p>Helle Sofie Sagøy (badminton) vant single i YONEX Canada International 2022 i Ottawa.</p> <p>Anita Johnsen og Hege Størseth (dressur-riding) har deltatt i CPEDI-3, siste VM-uttak i Kronenberg, Nederland.</p> <p>Dina Eivik, Solveig Gravdal og Casper Rønning (klatring) har konkurrert i verdenscupen i klatring i Innsbruck, Østerrike. Her tok Dina seieren, Solveig 4. plass og Casper en 3. plass, alle i sine respektive klasser.</p> <p>I NM friidrett på Stjørdal deltok Eirik Lindø (friidrett) på 1500 meter og løp inn til en 3. plass.</p> <p>Andrea Hovstein Hjellegjerdet (golf) tok en 5. plass i Norgescup matchplay (ikke-hørselshemmede).</p> <p>Jokebriel Nor og Erik Gundersen (svømming) drar til Helsinki, Finland, for å delta i European Para Youth Games i slutten av juni.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>I Byåsen håndball Elite er sommertrening i gang. Ansatt-kabal er så godt som på plass. Vi ønsker daglig leder Torbjørn Balstad og trenere Kari Grimsbø Aalvik, Valeri Putans og Ulrich Winther-Hansen lykke til med videre arbeid. Oppkjøringskamper begynner i august, og frem til da blir det mest fysisk trening i noen uker, sammen med litt ferie.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: TiTT Melhuus</p>	<p>Siste fellestrening for Kolstad gutta var 10. juni. I perioden fram til de møtes i Kolstad Arena igjen 18. juli så har hver spiller sitt individuelle treningsprogram. Trenerduoen Christian Berge og Stian Gomo har sett en positiv utvikling på treningene der det er terpet både på forsvar – og angrepsspillet. I tillegg har det vært rene fysiske økter både på friidrettsbanen gjennom intervall og i styrkerommet der det har blitt løftet mye jern. De nye spillerne for neste sesong er med fra oppkjøringen starter i juli der fysiske tester står på programmet den første uken.</p>

<p>Rosenborg kvinner</p>  <p>Foto: https://rbk-kvinner.no</p>	<p>RBK kvinner har hatt en meget god juni måned der først Arna-Bjørnar ble slått 4-2 på bortebane. Serieleder Brann fikk gleden av å være med å sette ny norsk publikumsrekord når de gjestet Lerkendal 12. juni, men de måtte reise hjem med 0-1 tap etter en meget god kamp av RBKK. En snau uke etterpå kom tabelltoer Vålerenga til Koteng Arena, igjen var RBKK gode og vant solid 2-0. Det betyr at det er RBKK som nå har 2. plassen på tabellen kun 2 poeng bak Brann og 3 poeng foran Vålerenga, men med 1 kamp mer spilt.</p> <p>Under EM pausen har spillerne fått innvilget et par uker fri fra fellestreninger. I EM troppen er Synne Skinnes Hansen og Anna Langås Jøsendal med.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Den nye trenerkabalene i Oppdal Alpin Elite/Oppdal VGS er på plass og den består av Hallgeir Vognild, Kai Grønningsæter, Eirik Skaslien, Anders Husby og Alexander Johansen. De tre siste er ny og får ansvar for hver sin gruppe på skolen. I siste periode er det gjennomført flere samlinger på ski samt at det er lagt ned solid jobb med styrketrening i styrkerommet samt utendørs utholdenhetstrening.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Fokuset for curling utøverne er nå å bygge en god fysisk plattform til de skal tilbake på is etter sommeren. Dette er noe curling har mye å gå på slik at planen som nå er lagt er et stort løft fra det de har gjort tidligere.</p> <p>Skip Eirin Mesloe, på juniorlaget damer lag Mesloe som ble nr. 4 i VM, er fra neste sesong senior mens de tre andre på laget fortsatt er junior. De har valgt å fortsette satsingen som seniorlag i lag Mesloe samtidig som de tre juniorene går for medalje i junior VM der de får med seg ei ny jente ettersom Eirin går ut. Sistnevnte blir coach for juniorlaget.</p>
<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>  <p>Foto: Nina Stiles</p>	<p>I samtale med sin tidligere trener Atle Kvålsvoll, delte Thor Hushovd onsdag 15. juni sine erfaringer fra sin sykkelkarriere i Toppidrettssenteret i Granåsen. Han har blant annet 2 verdensmesterskap, 10 etappeseire og er 3 ganger vinner av grønn trøye i Tour de France. Dette var en utvidet samling i Den Olympiske og Paralympiske Løypa der utøvere og trenere fra flere idretter var invitert. Her var det mye å ta med seg fra en av Norges beste idrettsutøvere gjennom tidene.</p>

**Den olympiske og
 paralympiske løypa**

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 Elnan 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



Foto: Skjermdump TVP-Sport

Resultater - samlinger:

Hedda Hynne godt i gang med årets VM og EM sesong

Hedda har gjennomført en oppkjøring som stort sett har gått etter planen bortsett fra noe sykdom. **Hedda** åpnet med første konkurranse på Trond Mohn Games med tiden 2.03.57 og ble nr. 2, og deretter Diamond League Bislett Games 2.00.90 hvor hun ble nr. 10. Sistnevnte var en god bekreftelse på at **Hedda** har gode tider inne. Etter Bislett ble dessverre **Hedda** forkjølet, og denne varte en 10 dagers periode. Hun vant NM i denne perioden og løp Diamond League Stockholm på tiden 2.02.09 og ble nr. 8 i slutten av perioden.

Ingar Kiplesund hoppet 7,53 og ble nr. 3 i Sollentuna, på Bislett ble det 7,58 og nr. 7, i NM nr. 2 med 7,78.

Thale Leirfall Bremset vant NM i lengde med 5,90.

Bastian Einan Aurstad vant B finalen 400 m hekk i Sollentuna med tiden 51,82, han ble norsk mester med ny norsk rekord i aldersklassen 17 år med 51,66.

Mari Nilsen tok bronse i Luxembourg Open.

Solveig Løvseth ble nr. 43 World Triatlon Series og nr. 7 i mixed stafett i Leeds, i sprint and relay championships i Montreol ble hun nr. 40.

Anne Dorthe Ysland: har konkurrert lite p.g.a. skade etter velt og sykdom, ble nr. 9 og 26 i Women Tour England.

Martin Frøseth: 3. plass NM for ungdom lagkonkurranse, 2. plass i mix, 2. plass i dobbel og norsk mester i single.

Sunniva Hofstad har etter EM vært igjennom litt sykdom og ellers tilpasset trening for på langsikt å legge til rette for riktig kabal av type trening også for kontroll av vekt og belastning. Hun tok med seg en kamp i Polen, sendt live på Polsk TV-Sport. En stilfull og prestisjetung kampkveld. Hun møtte Daria Parada, senior bokser med flere medaljer i junior alder, samt 5. plass i sist senior VM. **Sunniva** vant kampen, og det ganske overbevisende, når hun møter en meritert utøver i Polen i en slik setting. Meget god kamp!

FOU:

**Senter for
 Toppidrettsforskning**



Senter for
 toppidrettsforskning

En 3-årig postdoktorstilling med fokus på toppidrettsforskning er nå ledig hos **SenTIF**. Postdoktorprosjektet vil ha to hovedfokus:

- 1) Undersøke de fysiologiske og biomekaniske arbeidskravene i utvalgte utholdenhetsidretter både i felt og laboratorium, og
- 2) Øke forståelsen for utholdenhetstrening som fører til prestasjoner i verdensklasse, både retrospektivt, prospektivt og gjennom intervensjonsstudier. Prosjektet skal ha et spesielt fokus på kvinneidrett og kjønnsforskjeller. [Søk stillingen her.](#)

Vår samarbeidspartner fra Nord Universitet, Per Øyvind Torvik, disputerte onsdag 29. juni med avhandlingen: «*Training and pole length manipulation for optimizing physiological capacities and technique to improve performance in Long-distance and Olympic-distance cross-country skiing*». **SenTIFs Øyvind Sandbakk** har vært en av Torviks veiledere i dette arbeidet.


Det etterlyses stadig mer forskning på kvinnelige utøvere, samtidig som forskningen krever god metodikk av høy kvalitet for å gi oss gode svar. Denne problemstillingen er viktig å balansere, noe en gruppe eksperter på området – ledet av **SenTIFs** førstemanuensis **Dionne Noordhof** – diskuterer i en editorial i International Journal of Sports Physiology and Performance. [Les artikkelen her.](#)

Para-gruppen i SenTIF, med **Julia Baumgart** og **Cecilia Severin** i spissen, har publisert to nye studier med følgende tema:

- Prestasjonsutvikling i para-vektløfting: [Peak age and performance trajectories in Para powerlifters - PubMed \(nih.gov\)](#)
- [Sammenligning av metoder for analyse av kinematikk ved bruk av rullestol](#)

Programmet til Nordic Winter Sports Conference i Östersund 4. - 5. oktober er nå klart. Her presenteres forskning og beste praksis. [Se programmet her.](#)

Utholdenhetsprosjekt - samarbeidsprosjekt mellom OLTMN og SenTIF
 Utgangspunktet for prosjektet er: Olympiatoppen ser det er et behov for å heve nivået på kvalitetssikringen av treningsprosessen i utholdenhetsidretter med utgangspunkt i standardiserte tester. Noen utholdenhetsidretter har gjennomført de samme standardiserte testene i flere år, mens noen idretter og spesielt langrenn har individualisert testingen.

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p> <p> NTNU Senter for toppidrettsforskning</p>	<p>Olympiatoppen har i løpet av 2021 revidert testprotokollene i utholdenhetsidrettene, slik at timingen for et utholdenhetsprosjekt, der standardiserte tester er sentralt, er meget bra. Det er ønskelig at alle utholdenhetsidrettene vil bruke de reviderte standardiserte testene, og et slikt prosjekt vil kunne være en god pedagogisk måte å skape forståelse for de reviderte testprotokollene på. Det er viktig at trenerne og utøverne som er med i prosjektet får en konkret nytteverdi, som de kan overføre til å heve daglig treningskvalitet.</p> <p>Prosjektet gir rom for fire-fem masterstudenter som definerer ulike problemstillinger knyttet opp mot prosjektet. Veileder for disse blir Knut Skovereng.</p> <p>En del av prosjektet er å analysere trening i forbindelse med gjennomgang av testresultatene. I tillegg til testing i lab, gjennomføres det også testløp utendørs der også pacing er inkludert.</p> <p>Første testrunde i lab og testløp utendørs er gjennomført. Det er selvfølgelig for tidlig å trekke noen konklusjoner, men man ser allerede at testingen og diskusjonen i gjennomgang av testresultatene med trenerne i etterkant, er bevisstgjørende og utviklende. Vi ser fram til fortsettelsen.</p>
--	---

Diverse:

<p>Babyboom i Olympiatoppen Midt-Norge i 2022</p>  	<p>Tredje ut ble vår fagkonsulent innen basistrening, Nina Stiles. Hun ble mor til lille Leo 26.juni. Gratulerer så mye Nina.</p> <p>... og fjerde og femte ut ble vår fagkonsulent innen styrke/kraft, Sindre Olsen Østerås, og prosjektarbeider para og Trenerløftet, Maja Gunhild Olsen Østerås. De ble foreldre til lille Fanny 29. juni. Gratulerer så mye Sindre og Maja.</p>
<p>Vi i Toppidrettssenteret i Granåsen ønsker alle en riktig</p>	