

Samarbeidsmiljø:

Langrenn



Berit Mogstad (13) og Hanne W. Rofstad (12) under testløpet i Granåsen.
 Foto: OLTMN (Arnstein Finstad)



Didrik Tønseth under testløpet i Granåsen.
 Foto: OLTMN (Arnstein Finstad)



Det er mye aktivitet og det legges et godt treningsgrunnlag blant langrennsmiljøene i Trøndelag om dagen. Både kretslag, regionlag og landslag har hatt gode samlinger i høst.

Flere medaljekandidater til VM 2025 benyttet anledningen til å konkurrere i VM løypene når det i uke 39 ble gjennomført testløp i utholdenhetsprosjektet i regi av **OLT Midt-Norge** og **Senter for Toppidrettsforskning**. De mest kjente profilene var **Didrik Tønseth**, **Emil Iversen**, **Sindre B. Skar**, **Andrew Musgrave** og **Jan Thomas Jensen**. Både langrenn og kombinertløpere var representert; landslagsløpere, region-/krets løpere og løpere fra spissa toppidrett på Heimdal VGS ønsket å teste formen med startnummer på brystet. Flere fikk gode svar og viste at de er i rute i sesongoppkjøringen. I utholdenhetsprosjektet kombineres slike testløp, der også pacinganalyse er inkludert, med testing i lab. Testresultatene gjennomgås med trenere og utøvere i etterkant, noe som gir en god arena for læring og diskusjoner.

Resultater topp 10, testløp Granåsen:

Resultatliste kvinner 10 km skøyting				
Plassering	Navn	Miljø	Tid	Tid bak
1	Berit Mogstad	TEMN	00:26:30	00:00:00
2	Nora Røtvei	TMN	00:26:32	00:00:02
3	Hanne Rofstad	TEMN	00:27:40	00:01:10
4	Selma Nevin	HVS	00:27:46	00:01:16
5	Kristine Hole	TMN	00:27:57	00:01:27
6	Lone Øvrebust	TMN	00:28:00	00:01:30
7	Nora Hafsmo	HVS	00:28:33	00:02:33
8	Petronella Haram	HVS	00:28:57	00:02:27
9	Marie Benum	HVS	00:29:58	00:03:28
10	Nora Fjærtøft	HVS	00:31:44	00:05:14

Resultatliste menn 10 km skøyting				
Plassering	Navn	Miljø	Tid	Tid bak
1	Andrew Young	TAD	00:20:23	00:00:00
2	Didrik Tønseth	NSF	00:21:08	00:00:45
3	Andrew Musgrave	TAD	00:21:10	00:00:48
4	Emil Iversen	TI	00:21:25	00:01:02
5	Sindre B Skar	NSF	00:21:53	00:01:30
6	Edvin Ingebrigtsen	TMN	00:21:57	00:01:34
7	Jan Thomas Jensen	TEMN	00:22:02	00:01:39
8	Karsten Vestad	TEMN	00:22:08	00:01:45
9	Thomas M Westgård	TAD	00:22:08	00:01:45
10	Magnus Thorstensen	TMN	00:22:18	00:01:55



<p>Kombinert</p>  <p>Foto: Espen Bjørnstad</p>	<p>Sommermesterskapet i kombinert på Lillehammer Espen Bjørnstad viser god gammel form i bakken og vant hopprennet i sommermesterskapet på Lillehammer, og ble nr. 3 sammenlagt. Andreas Skoglund ble nr. 6 og Even Leinan Lund ble nr. 9 sammenlagt. I junior klassen ble Gisle Westvold Hansen nr. 2, Henrik E.W. Hilmarsen nr. 3, og Alvin Lee nr. 4 sammenlagt. Jørgen Graabak deltok ikke i sommermesterskapet. I kvinneklassen ble Mari Leinan Lund nr. 2 og unge Ingrid Alva Helga Låte ble nr. 7. Gyda Westvold Hansen var syk og deltok ikke i sommermesterskapet. I supersprinten ble Even Leinan Lund nr. 2 i herreklassen. Det er ellers stor aktivitet i det nye Granåsenanlegget for kombinert utøverne, og mange dyktige kombinert trenere som følger opp daglig treningsaktivitet i anlegget: Bjørn Kåre Ingebrigtsen (hovedtrener GST), Kenneth Fredheim (trener GST), Emil Willhelmsem (trener GST), Trond Kattem (trener GST), Jan Schmid (Hovedtrener A-lag herrer), Stian Kvarstad (hopptrener A-lag herrer), Thomas Kjelbotn (hovedtrener A-lag kvinner), Christian Ingebrigtsen (trener hopp USA og trener hopp Norge).</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Mye tørr-trening og hopping i ny-anlegget. Robin Pedersen fikk dra på Sommer Grand Prix og fikk en god 15. plass i meget sterkt felt. Ellers holder wc-gjengen igjen på konkurransene fremdeles. Blir først i neste måned at dem deltar. Trønderhopp har grunnet skader og liten elite-gruppe fra før, tatt opp 3 stk. unge til laget. Spent å se hvordan dem vil håndtere ny situasjon der Granerud osv. er en del av omgivelsene på trening.</p>
<p>Paralympisk</p>	<p>Paraseminar: I september ble det arrangert fagseminar om temaet "<i>Prestasjonsfremmende faktorer og energilekkasjer</i>". Deltakerne var parautøvere, trenere og fagpersoner som sammen jobber mot mål om internasjonale medaljer i løpet av de neste årene. Det var representert 7 ulike idretter på seminaret. Regionleder og mental trener Frode Moen holdt første foredrag, Vemund Øvstehage og Yvette Hoel avsluttet seminaret med innlegg og gruppearbeid. Samarbeid med NTNU fysioterapiutdanning: I september startet to nye fysiostudenter på paragruppera innen motorikk og ferdighet. Studentene skal bidra inn mot paragruppera m.t.p. trening, bevegelsesanalyse, motorikk og ferdighet. Sammen jobber NTNU og OLT for å øke kunnskap rundt paraidrett i regionen. EM ridning: I september representerte Anita Johnsen og Hege Størseth Norge under EM i dressurridning. Her fikk Anita Johnsen 8. plass.</p>

<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Det var veldig sprik i kvalitet og resultat i kampene i september, men rapportene sier at laget holder bra sammen og jobber mot et enda bedre samspill både defensivt og offensivt. Byåsen har stor variasjon i motstandere også neste måned, så det ses fremover med stor spenning.</p>
<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: Robert Magnussen https://kolstad-handball.no</p>	<p>Gruppespillet i Champions League (CL) åpnet på best mulig måte for Kolstad når de slo HC Eurofarm Pelister med hele 10 mål på bortebane. Etter dette ble Bergen slått klart i den hjemlige serien. Det polske storlaget Kielce, som har vært i de to siste CL finalene, var motstander i den første CL kampen på hjemmebane med nesten 6000 tilskuere på plass i Trondheim Spektrum. En dårlig 10 minutters Kolstad periode i 1. omgang ødela mye slik at Kielce trakk det lengste strået og vant med to mål. Men prestasjonen, og spesielt 2. omgang, var god. Kolstad toget var i ferd med å rulle, men så kom det et sjokktap på bortebane mot Runar der lite fungerte. Dette var ikke den beste oppladningen før tredje CL kamp mot Zagreb, et lag Kolstad skal matche på en normal dag. Men etter et jevnt første kvarter dro kroatene ifra og Kolstad kom aldri inn i kampen igjen som til slutt endte med 11 måls tap. Positivt å ta med seg var at Magnus Abelvik Rød var tilbake etter noen ukers skadeavbrekk, han fikk ca. 20 minutters spilletid i forsvar. Før neste seriekamp mot Kristiansand rakk Kolstad en treningsøkt etter hjemreisen fra Zagreb. Dette er den nye hverdagen for laget framover; tøff motstand i CL kombinert med seriekamper der alle motstanderne gir alt for å slå Kolstads stjernegalleri. Da smakte det godt med en solid seier over Kristiansand på hjemmebane der det aldri var i tvil om hvor seieren skulle havne.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p> 	<p>RBK har satt seg selv i en meget gunstig posisjon etter en fin seiersrekke etter sommerferien som startet med hjemmeseier mot Arna-Bjørnar før Stabæk, Lyn og Røa alle ble slått på bortebane. Når den argeste konkurrenten Vålerenga i tillegg har avgitt poeng så betyr det at RBK kvinnene ledet med 3 poeng før landslagsperioden hvor disse RBK-spillerne var med: A-landslagstroppen i Nations Cup mot Østerrike (1-1) og Portugal (tap 2-3): Mathilde Hauge Harviken (forsvar), Cesilie Andreassen (midtbane) og Emilie Nautnes (angrep). På U19 landslaget som spilte mot Sverige (seier 2-1 begge målene scoret av Cille Nilsen og Vilde Hulaas Grøseth) og Island (seier 3-1) var Cille Nilsen (midtbane) og Vilde Hulaas Grøseth (angrep) tatt ut.</p> <p>Landslagsperioden har trener Steinar Lein og hans stab benyttet veldig godt og det ikke uten grunn. For neste utfordring var semifinale mot Lillestrøm der et meget sultent hjemmelag var tydelig på at de skulle til cupfinalen på Ullevål, i tilfelle den første siden 2014. Og laget innfridde foran et utsolgt Koteng Arena, Lillestrøm ble slått 2-1 og spillerne kunne juble høyløst.</p> <p>I serien gjenstår det 5 kamper hvor den siste er mot Vålerenga på Lerkendal 18/11. Det kan bli en riktig så morsom periode for RBK kvinnene framover når de nå har los på begge trofeene som de har jaktet hardt for i de siste sesongene.</p>



Nyhetsbrev Olympiatoppen Midt-Norge september 2023



<p>Alpint</p> 	<p>Den obligatoriske Iron Man testen i september viste at den fysiske treningen utøverne på Oppdal Alpin Elite/Oppdal VGS har lagt ned i grunntreningsperioden har gitt utvikling. Resultatene blir stadig på et høyere nivå der det presteres solid i alle alderstrinn, spesielt positivt er det å se at 1. klassingene ligger høyt. For på Oppdal har man Iron Man resultat over flere år og sammenligne med.</p> <p>Alpint er også en krevende idrett i forhold til det mentale. OLTMN sin leder Frode Moen, er vår fagperson på mental trening der han inn mot alpint følger opp både hele grupper og individuelt. På gruppenivå har han to årlige seanser, den siste var i Granåsen der alle alpinistene fra Oppdal sammen med trenerne var ivrige lyttere. Og ikke minst var de nysgjerrige og fulgte opp med spørsmål. I den daglige treningen og i konkurransene er det trenerne som følger opp den mentale delen, derfor er det viktig at både utøvere og trenere får formidlet det samme budskapet fra Frode. På denne fagdagen i Granåsen hadde også fagansvarlig på kraft/styrke, Sindre Olsen Østerås, en seanse kombinert med faglig oppfriskning der han hadde lagt opp til at utøverne og trenerne kunne stille mange spørsmål.</p> <p>Nå venter en periode med mye trening på snø opp imot sesongstart.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Curling sesongen er i gang og juniorlaget damer fra Oppdal Curling Elite, Lag Bjørnstad, startet med Oslo Cup (seniorturnering) der laget av ulike årsaker hadde fått trent lite sammen noe som førte til dårlige resultater. I neste turnering Basel Masters (seniorturnering) viste jentene hva som bor i dem. Det ble tap mot de svenske og Italienske seniorlandslagene, deriblant kampen mot det italienske laget med OL-mester i mixed double som skip der kampen gikk til ekstraomgang. Lag Bjørnstad tok med seg to gode seire mot andre nasjoner. Ettersom 3 av 4 på laget nå bor og studerer i Trondheim så får de tettere oppfølging av OLTMN spesielt på den fysiske delen av treningen.</p> <p>Herrelaget junior Lag Mjøen, også Oppdal Curling Elite, fikk en plass i Oslo Cup (sterk seniorturnering) pga. et lag som trakk seg. De fikk god kamptrening, men det ble også klart at laget har en vei å gå for å komme på nivå med det norske junior-landslaget (Lag Høstmælingen).</p> <p>Herrelaget senior Lag Ramsfjell (Oppdal Curling Elite/Trondheim Curling), har spilt to turneringer. Den første var ikke mye å skrive hjem om, men den andre som var Oslo Cup førte til semifinale som igjen tilsier at de er Norges beste lag. Laget er tatt ut til EM og blir fulgt opp av landslagstrener Thomas Løvold som er med de på månedlige treninger i Trondheim i tillegg til å se de og bidra i turneringer.</p> <p>Nok et Oppdals lag, Lag Hårstad, viser progresjon fra første til andre turnering (Oslo Cup) og puster sammen med det norske junior landslaget Lag Høstmælingen fra Lillehammer Lag Ramsfjell i nakken.</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**
 Sykkel landevei: **Anne-Dorthe Ysland**
 Triatlon: **Solveig Løvseth**, trener **Arild Tveiten og Frode Jermstad**
 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: **Thale Bremseth**, trener **Frank Brissach**
 Skøyter: **Bjørn Magnussen**, trener **Jeremy Wotherspoon**, coach Øystein Magnussen
 Freeski: **Sebastian Schjerve**, trener **Jan Kåre Skarland**
 Freeski: **Vebjørn Gråberg**, 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**

Siste uka i september ble årets 3. samling i Den olympiske og paralympiske løypa gjennomført der temaet var evaluering, denne gangen var både utøvere og trenere med. For å innlede hadde vi fått med oss en av de store profilene i norsk toppidrett, 2 ganger Olympisk mester i roing Olaf Tufte. Han innledet med å si at han brukte 10 år på å gå fra 2,5 time til 3 minutter på å evaluere en økt. Han var videre opptatt av «å rydde» for å få fokus på det neste, de dårligst utførte oppgavene anbefalte han å kaste i søpla. Olaf tok også opp samspillet mellom utøver og trener der ærlighet er helt grunnleggende. Tydelige arbeidsoppgaver og gjennomføring av planer var også noe tok fram.

Etter Olafs innlegg ble det gjennomført en refleksjonsrunde blant deltagerne; *hva var det viktigste hver enkelt satt igjen med av det Olaf la fram?* Før utøverne og trenerne ble delt for å diskutere hva de er gode på og hva de må utvikle videre når det gjelder daglig treningskvalitet.

Sunniva Hofstad fikk sin etterlengtede revansje på stevne i Polen i starten av måneden. Hun slo Elzbieta Wojcik, som hun måtte se seg slått av i European Games. En meget viktig seier! Den ga en god porsjon selvtillit og tro på hvilket nivå hun kan klare. Samtidig ble den en stor nok utladning til at kampen dagen etter ble knepent poeng-tap til Polens egentlige nr. 2. Men det har vært en meget oppløftende og god periode siste måned.



Foto: Steinar Braaten

FOU:

**Senter for
 Toppidrettsforskning**



Senter for
 toppidrettsforskning

For hundre år siden introduserte Hill og Lupton begrepet maksimalt oksygenopptak (VO₂maks), som i dag er anerkjent som det viktigste målet for kondisjon. I en jubileumsartikkel publisert i tidsskriftet International Journal of Sports Physiology and Performance gir professor **Øyvind Sandbakk** ved **SenTIF**, sammen med internasjonale medforfattere en oversikt over utviklingen av forskning på VO₂maks, fra Hill og Luptons sine første funn til dagens debatter om begrensende faktorer for VO₂maks. I tillegg diskuteres rollen VO₂maks har for prestasjon innen utholdenhetsidretter og for å beskrive sirkulasjonssystemets funksjon og helse i kliniske sammenhenger. [Artikkelen kan leses i fulltekst her](#)


En ny studie fra Fendura-prosjektet, som gjennomføres i samarbeid med gode kollegaer ved Universitetet i Tromsø, er publisert med **Virginia De Martin Topranin** som førsteforfatter, og **Øyvind Sandbakk** og **Dionne Noordhof** som medforfattere. Studien undersøkte påvirkningen av menstruasjonssyklusens faser på ulike mål for restitusjon, blant annet hvilepuls, opplevd søvnkvalitet, og fysisk og mental beredskap til trening, blant kvinnelige utholdenhetsutøvere. [Studien kan leses i helhet her](#), mens [en populærvitenskapelig artikkel som beskriver studiet finnes på denne linken](#).

SenTIFs PhD student **Trine Margrethe Seeberg** har fått antatt PhD-avhandlingen: *“Assessment of performance, physiological responses, and movement technique in cross-country skiing using sensor data”*. Kandidatens veiledere har vært professor **Øyvind B. Sandbakk**, NTNU, forsker **Jan Kobach**, NTNU og seniorforsker Johannes Tjønnås, Sintef. Prøveforelesningen (oppgitt emne) finner sted tirsdag 17. oktober 2023 kl. 10:15 på **Senter for toppidrettsforskning**, NTNU Granåsen. Tittel: *“Sex differences in physiology and biomechanics of cross-country skiers: Potential impact in development and application of technology”*. Disputas finner sted tirsdag 17. oktober 2023 kl. 12:15 på **Senter for toppidrettsforskning**, NTNU Granåsen. Billy Sperlich er oppnevnt som førsteopponent og Kim Hébert-Losier er oppnevnt som andreopponent.

Boka [«Den kvinnelige idrettsutøveren: trening helse og prestasjon»](#), som er et samarbeid mellom Olympiatoppen og ulike forskningsinstitusjoner, er nå ute for salg. **Øyvind Sandbakk**, **Guro Strøm Solli** og Hanne Staff er redaktører for boka, mens 34 av Norges fremste fagpersoner har bidratt med sin kunnskap. Målet er å bidra med anvendt kunnskap og kompetanse til trenere, ledere og utøvere – og at kunnskap om den kvinnelige idrettsutøver skal inn i ulike studieprogram og trenerutdanninger.



Diverse:

<p>Topptrener studiet</p>	<p>Første samling på kurs 3, Trenerrollen og coaching, på Topptrener studiet ble gjennomført 12. – 14. september. Kurset gir en innføring i hvordan coaching som metode kan ses på som en strategi for trenere innen toppidrett. Det legges opp til refleksjon og rolleavklaringer i forhold til ulike tilnærminger i treningsprosessen. Hovedfokus er på prosessorientering, kommunikasjonsteori og erfaringsbasert læringsteori ved en praktisk tilnærming. Teori, trening i rollen som coach, samt egenrefleksjon knyttes sammen i kurset. Målet med kurset er at trenerne skal utvikle sin praktiske og teoretiske forståelse for coaching som tilnærming i trenerrollen. Faglig ansvarlig for kurset er 1. amanuensis Frode Moen, Institutt for pedagogikk og livslang læring, NTNU.</p> <p>Tema på samlingen var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Coaching som metode og effekten av god coaching</i> - <i>Trening på oppmerksomhetsferdigheter i kommunikasjon</i> - <i>Erfaringer fra rollen som coach i Olympiatoppen</i> - <i>Mentalisering og kommunikasjonsferdigheter</i> - <i>Psykisk helse i toppidrett</i> - <i>Utvikling av Robusthet i toppidrett</i> - <i>Min trenerfilosofi</i> - <i>Psykologien i samtaleformatet</i> <p>Les mer om Topptrener studiet her</p>
<p>Mental trening og eksekutive hjelpefunksjoner</p> 	<p>Femte samling på studiet Mental trening og eksekutive hjernefunksjoner, som er et samarbeid mellom NTNU og Olympiatoppen, ble gjennomført 27. september. 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 på femte samling var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Eksekutive fungering, kritiske øyeblikk, kognitiv og metakognitiv tilnærming</i> - <i>Utvikling av mentalt treningsverktøy</i> - <i>Egne dilemma i rollen som mental trener</i> - <i>Fra Hode til kropp – hvordan treffe med dialogen</i> - <i>Samtale med utøver innen Taekwondo</i>