




**Samarbeidsmiljø:**

<p><b>Kombinert</b>                  Prosjektleder: Kristian Dahl</p>	<p>Landslaget i kombinert har vært på samling i Oslo i perioden 15. - 19. juni. Fokus var på skihopping, og å få matchet seg mot hverandre i løypa. Trondheimsbaserte <b>Andreas</b> og <b>Aleksander Skoglund</b>, sammen med de to trenerne <b>Emil Vilhelmsen</b> og <b>Jan Schmid</b>, deltok på samlingen. Resten av juni har vært brukt til vanlig trening, i tillegg til en periode med fysisk testing mot slutten av måneden. Både <b>Andreas</b> og <b>Aleksander</b> har kommet godt i gang med sommertreningen.</p> <p><b>Granåsen skiteam (GST)</b> har brukt juni til å komme i gang med hopping på plast i Granåsen. Flere har startet veldig godt. Ettersom skolene har begynt å ta sommerferie, har det blitt god tid til treningsuker med kvalitet og fokus mot slutten av måneden. <b>GST</b> har også fokusert på fysisk testing mot slutten av måneden.</p>
<p><b>Paralympisk</b>                  Prosjektleder: Vemund Øvstehage</p>  <p>Para NextGen seminar i Granåsen                  Foto: Sol Waaler</p>	<p><u>Para-klattring</u>                  I mai var landslaget på verdenscup i Salt Lake City. Der deltok <b>Fredrik Bjerkan</b> og <b>Ola Nygaard</b> med god klattring i innledende runder, men det holdt ikke til finale. <b>Fredrik</b> ble også klassifisert i Salt Lake og er klar for å konkurrere tre nye år i klasse RP3.</p> <p>I juni har landslaget vært på treningssamling i Wien og verdenscup i Innsbruck, Østerrike. <b>Dina Eivik</b>, <b>Fredrik Bjerkan</b> og <b>Ola Nygaard</b> deltok fra Midt-Norge, hvor <b>Dina</b> tok seg til finalen, men havnet utenfor pallen der.</p> <p><u>Para-Svømming</u>  <b>Gabriel Rognes Steen</b> og <b>Jo Kebriel Nor</b> har svømt World Series i Berlin. Her svømte <b>Gabriel</b> inn til ny norsk rekord på 100 fri og 100 rygg, samt kvalifiserte seg til finale på 50 fri. <b>Jo Kebriel</b> satte ny personlig rekord med 2 sekunder på 200 IM. <b>Gabriel</b> ble også klassifisert i Berlin og er klar for å konkurrere fire nye år i klasse S13. Neste holdepunkt er NM langbane i starten av juli.</p> <p><u>Para NextGen</u>                  Det har blitt arrangert seminar i Granåsen i forbindelse med Para NextGen, med både utøvere, trenere og <b>OLT-ansatte (Vemund Øvstehage og Sol Anette Waaler)</b>. Tema var Utviklingshjulet, med ekstra fokus på faktorene Livsmestring og Rammebetingelser. Verktøyet for å kartlegge egen status på Utviklingshjul.no ble også tatt i bruk for alle utøverne.</p>

<p><b>Langrenn</b>                  Prosjektleder: Kristian Dahl</p>	<p><b>Team Scandic Midt-Norge</b> har hatt flere styrke, motorikk og ferdighetsøkter med <b>Øyvind Skarsaune</b> og <b>Sol Anette Waaler</b>, og har lagt en plan for sommertreninga på dette området.</p>
<p><b>Kolstad håndball</b>                  Prosjektleder: Atle Kvålsvoll</p> 	<p>Etter at seieren i sluttspillet var sikret så sto evaluering og testing på programmet før spillere og støtteapparatet tok en velfortjent ferie. I denne perioden har spillerne individuelle treningsprogram slik at de har det fysiske grunnlaget på plass til de møtes til første fellesøkt 20. juli.</p> <p>Bak elitelaget jobbes det godt i <b>Kolstad</b> akademiet der følgende høye gutter var på landslagssamling i Oslo i midten av juni:  <b>Axel Brenne Nilsson</b> (199 cm) målvakt, <b>Karl Johannes Green Baadsvik</b> (197 cm) målvakt, <b>William Kene Ekpete</b> (190 cm) venstre bak, <b>Titas Buivydas</b> (197 cm) høyre bak, <b>Arne Myhrvold Strømman</b> (191 cm) venstre kant. Keeper <b>Axel</b> er 2008-årgang, de øvrige fire er 2009-modeller. Alle kjemper om en plass i U18 troppen som spiller EM i Spania juli/august.</p>
<p><b>Rosenborg kvinner</b>                  Prosjektleder: Atle Kvålsvoll</p> 	<p>I siste seriekamp før sommerpausen ble Vålerenga slått 3-2 på Koteng Arena. Det betyr at <b>RBKK</b> nå ligger på 3. plass på tabellen 8 poeng bak serieleder Brann og 1 poeng bak årets nykommer Aalesund (som har en kamp mindre spilt). Vålerenga på 4. plass ligger 5 poeng bak <b>RBKK</b>. Egentrening med fokus på det fysiske er på menyen til <b>RBKK</b> de neste ukene før laget igjen samles til fellestrening 20. juli. Første kamp etter sommerperioden skulle vært mot Lillestrøm på bortebane. Men dessverre har LSK kvinner bestemt seg for å avvikle klubben etter utfordringer med økonomien. Det betyr at neste motstander i Toppserien blir mot Lyn på Koteng Arena 20. august.</p>
<p><b>Curling</b>                  Prosjektleder landslag: Atle Kvålsvoll                  Prosjektleder spissa: Steinar Braaten</p>	<p>Damene i <b>lag Bjørnstad</b> har hatt evaluering og planlegging for neste 4-årsperiode fasilitert av <b>OLT Midt-Norge</b>. De vil utgjøre det norske damelandslaget som det satses på fram mot OL 2030. Her vil <b>OLT Midt-Norge</b> samarbeide tett med landslagstrener Thomas Løvold og OLT coach curling Glenn Solberg. I sommerperioden er det fokus på å bygge et godt fysisk grunnlag før spesifikk curlingtrening starter igjen i august når det legges is i Trondheim og Oppdal curlinghall.</p>

**Den olympiske og  
paralympiske løypa**

Prosjektleder: Atle Kvålsvoll

**Utøvere og trenere i prosjektet:**

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

Triatlon: **Solveig Løvseth**, trener **Frode Jermstad**

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

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

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

Skøyter: **Bjørn Magnussen**, coach **Øystein Magnussen**

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

Freeski: **Vebjørn Gråberg**, trener **Jan Kåre Skarland**

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

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

Friidrett 800-1500-3000m: **Håkon Moe Berg**, trener **Ola Sakshaug**

Sykling landevei: **Oda Aune Gissinger**, trener **Atle Kvålsvoll**

Svømming para: **Gabriel Steen**, trener **Tudor Ignat**

Klatring para: **Dina Eivik**, trener **Grant Harrison**

**Resultater:**




**Solveig Løvseth** fortsetter å vinne internasjonale titler. I EM i Hamburg var hun igjen suveren og vant på tiden 8.11.11.

**Martin Frøseth** var veldig godt i gang i U-23 EM før han fikk en lyskeskade som gjorde at han nå har en pause fra konkurranser.

**Håkon Moe Berg** har fått påvist tretthetsbrudd og får nå tett oppfølging av fysio (**Trondheim Idrettsklinikk**), helse (**Granåsen legesenter**) og ernæring (**OLT Midt-Norge**).

Ny utøver i prosjektet er **Oda Aune Gissinger** som sykler for det norske kontinentallaget Hitec Products-Fluid Control. Hun er 19 år og startet med sykling i 2024 da hun la fotballschoene på hylla. Denne sesongen har hun etappeseire i Biwase Tour of Vietnam og Tour de Feminin, Tsjekkia. I NM i Stavanger siste uke ble hun nr. 4 på tempo og U-23 mester på fellesstarten.

**Diverse:**

<p><b>Ute i regionen</b></p>	<p>Tirsdag 2. juni var vår fagkonsulent innen styrke/kraft, <b>Sol Anette Waaler</b>, på Steinkjer videregående på landslinja for friidrett, og hadde gjennomgang og oppfølging på olympiske løft og styrketrening sammen med utøvere og trenere.</p> <p>Tirsdag 16. juni var <b>Sol</b> og vår seniorkonsulent, <b>Atle Kvålsvoll</b>, på Meråker videregående skole. Her ble det gjennomført økter med fokus på motorikk, ferdighet og styrke sammen med langrenn, skyting og skiskyting. Det ble gode dialoger rundt hva som gjøres bra og hva som kan utvikles videre i de ulike idrettene.</p> <p>Mange av utøverne både på Meråker og i Steinkjer er nysgjerrige og frempå med gode spørsmål. Vi ser at det jobbes godt.</p>
<p><b>Samling Toppidrettsledelse</b></p>   <p>Foto: Nina Stiles</p>	<p>Tirsdag 9. juni samlet vi trenere, ledere og samarbeidspartnere til en inspirerende samling i Toppidrettscenteret i Granåsen. Hovedtema for dagen var talentutvikling. Vi fikk høre gode og lærerike innlegg fra flere av miljøene i regionene:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leder for <b>OLT Midt-Norge, Kristian Dahl</b>, sparket det hele i gang med en status om rikets tilstand.</li> <li>- <b>Stig Arve Sæther</b>, professor i idrettsvitenskap ved NTNU, ga oss dypere innsikt i betydningen av selve utviklingsmiljøet.</li> <li>- <b>Svein Maalen</b>, trenerutvikler, og <b>Christer Basma</b>, leder for SalMar Akademiet, delte hvordan de jobber med talentutvikling i <b>RBK</b>.</li> <li>- <b>Roar Ljøkelsøy</b>, hovedtrener <b>Trønderhopp</b>, og <b>Bjørn Kåre Ingebrigtsen</b>, hovedtrener <b>Granåsen skiteam</b>, delte hvordan de jobber med talentutvikling innen hopp og kombinert.</li> </ul> <p>Det ble en fin samling fylt med gode innlegg, diskusjoner og refleksjoner.</p>
<p><b>Utholdenhetsseminar</b></p>  <p>Foto: Nina Stiles</p>	<p>Mandag 15. juni inviterte vi trenere fra våre samarbeidsmiljøer til utholdenhetsseminar i Toppidrettscenteret i Granåsen. Morfar og trener <b>Kåre Høsflot</b> ga oss et spennende innblikk i hvordan <b>Johannes Høsflot Klæbo</b> har blitt verdens beste skiløper. Videre snakket <b>Thomas Losnegard</b>, fagansvarlig utholdenhet i Olympiatoppen, og <b>Knut Skovereng</b>, forsker ved Senter for Toppidrettsforskning ved NTNU, om dobbel terskeløkter. Det var interessante og gode fremlegg og gode diskusjoner og refleksjoner med deltakerne.</p>

<p><b><i>NTNU bacheloroppgaver i samarbeid med OLT Midt-Norge</i></b></p>	<p>Dagens NTNU bachelorutdanning i bevegelsesvitenskap (BBEV) har stort fokus på fysisk aktivitet og kvalifiserer nyutdannede studenter til å bl.a. arbeide direkte med fysisk aktivitet og bevegelse i et prestasjons- og helsefremmende perspektiv, både i privat og offentlig sektor. For å gi studentene bedre innsikt i hvordan deres kompetanse kan brukes i samfunnet og gi arbeidsgivere bedre innsikt i bevegelsesvitenskap som fagområde har NTNU innført muligheten for å skrive bacheloroppgave i samarbeid med en ekstern partner fra arbeidslivet.</p> <p>Gjennom vårt etablerte samarbeid med NTNU, hadde vi derfor i april besøk av flere studenter/studentgrupper som har fordypet seg i flere relevante tema i samarbeid med fagpersoner i Olympiatoppen Midt-Norge.</p> <p>En av studentgruppene fordypet seg i arbeidskrav i håndball. Målet deres var å kartlegge internasjonal faglitteratur for å se om det finnes en «gullstandard» for fysiske krav i topphåndballen. Deretter gjennomførte de tester på lokale utøvere for å se hvordan de ligger an sammenlignet med de internasjonale tallene.</p> <p>Kunne du tenke deg å lese oppgaven når den blir publisert? Ta gjerne kontakt med <b>Nina Stiles</b> på <a href="mailto:nina.stiles@olympiatoppen.no">nina.stiles@olympiatoppen.no</a>.</p> <p>En annen studentgruppe undersøkte i hvilken grad vertikalt spensthopp (CMJ) og Keiser beinpress gir overlappende informasjon om eksplosiv styrke i beina. Hovedfunnene var:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- CMJ reflekterer eksplosiv styrke i en funksjonell, koordinasjonsavhengig kontekst (prestasjon, fatigue, nevrologisk status)</li> <li>- Keiser beinpress-test gir kontrollerte og stabile målinger av kraft og power (styrke)</li> <li>- Testene måler relaterte, men ulike egenskaper og bør brukes komplementært</li> </ul>
<p><b><i>Vi i Toppidrettssenteret i Granåsen ønsker alle en riktig ....</i></b></p>	