






Samarbeidsmiljø:

<p>Kombinert</p> 	<p>Nytt spisset Elitelag i VM sesongen Kombinertlandslaget neste år består av tre herreløpere og tre kvinneløpere. Jørgen Graabak, Gyda Westvold Hansen og Mari Leinan Lund er alle på elitelaget for sesongen 2024-2025. Espen Bjørnstad og Andreas Skoglund er på elite-B laget. Juniorlaget er ikke tatt ut ennå.</p>
<p>Langrenn</p>  <p>Even Northug Foto: Norges Skiforbund</p>	<p>Både landslag, regionlag og kretslag har brukt april godt til gode evaluerings- og planleggings- prosesser. I tillegg er landslagsuttaket klart, og snart vil også Team Elon Midt-Norge og regionlag for junior ha et uttak klart. Fra Trøndelag er det hele 9 utøvere som er tatt ut på landslag fra junior og opp til elitelag. Følgende trøndere er med: Herrer elite: Even Northug, Strindheim IL, Johannes Høsflot Klæbo, Byåsen IL, og Didrik Tønseth, Byåsen IL Damer elite: Anne Kjersti Kalvå, Lundamo IL og Julie Myhre, Byåsen IL Rekrutt: Andreas Fjorden Ree, Støren Sportsklubb Junior: Halvor Kvennås, Byåsen IL, Heimdal vgs og regionlaget junior, Eline Klevberg Lerfall, Lånke IL, Meråker vgs. og regionlaget junior, Johanne Bjugan, Leksdal IL, Steinkjer vgs. og regionlaget junior.</p>
<p>Hopp</p> 	<p>Alle utøvere, trenere og andre er veldig spent på hva som skjer i forhold til økonomi, uttak av lag osv. Det har dessverre ikke vært større usikkerhet rundt dette i NSF siden konkurstiden på 90-tallet! I Trønderhopp er ting mer klart, men hvem hvor og antall avhenger også deres kabal av, så vi venter i spenning.</p>
<p>Byåsen håndball</p> 	<p>Ny hovedtrener i Byåsen Håndball Elite: Ane Victoria Ness Mällberg, som sammen med Kari Aalvik Grimsbø blir det første kvinnelige trenerparet i håndball her i landet. Meget spennende! Litt rolig periode nå for jentene etter at sesongen endte med resultat litt i 'ingenmannsland'. Vi venter i spenning på fremtiden.</p>
<p>Kolstad håndball</p>	<p>Kolstad håndball er igjen klar for finale i sluttspillet der som forventet Elverum er motstander i kampen om å bli kvalifisert til Champions League. Vinneren i 2 av 3 kamper blir sluttspillmester, første kamp går i Trondheim Spektrum 22. mai. I sluttspillet har Kolstad slått Halden og Drammen forholdsvis kontrollert.</p>


<p>Kolstad håndball</p>  <p>Foto: Kolstad håndball</p>	<p>Rekrutteringen i klubben er i positiv utvikling noe som ble bevist gjennom at M18 laget slo Elverum i finalen i Lerøyserien.</p> <p>I Gjensidige cup 9. - 12. mai der motstanderne er Kroatia, Danmark og Argentina er følgende Kolstad spillere med: Vetle Eck Haga, Gabriel Setterblom, Simen Ulstad Lyse, Sander Sagosen og Torbjørn Sittrup Bergerud. Magnus Gullerud og Gøran Søgard Johannessen har begge meldt forfall.</p>
<p>Rosenborg kvinner</p> 	<p>Med 5 strake seire og ingen baklengsmål så langt leder Rosenborg Kvinner Toppserien. Ny hovedtrener Robin Shroot, som var Steinar Leins assistenttrener de siste sesongene, har dermed fått en meget god start i sin nye rolle. Spillerne som er nye på laget denne sesongen har glidd fint inn i gruppa både på og utenfor banen. Sportssjef Mads Pettersen fungerer inntil videre som assistenttrener, forhåpentligvis vil en ny person være på plass i denne rollen om kort tid.</p>
<p>Alpint</p> 	<p>Alpinistene har konkurrert helt fram til det siste og Oppdal Alpin Elite utøverne har som vanlig forsynt seg godt med pallplasseringer. Fra slutten av april og utover i mai er mengde med skikjøring i fokus. Det er fortsatt skiforhold på Oppdal selv om det etter hvert tærer på snøen i bakken. I denne perioden terper trenerne mye grunnteknikk med utøverne.</p> <p>De 10 utøverne som er tatt ut til høstens 1. klasse var siste uke samlet to dager i Toppidrettssenteret i Granåsen der fysisk screening i motorikk og styrke, utholdenhetstesting og lagbygging med utgangspunkt i utøvernes personlighet sto på programmet. Det er alltid spennende å se hvem av disse som klarer å gå hele veien fram til landslagsplass; det er ingen tvil om at ambisjonene er på plass. Testene viste også at mange har gode fysiske forutsetninger for å komme langt i sin vei mot alpintoppen.</p>
<p>Curling</p> 	<p>Kristin Skaslien og Magnus Nedregotten fra Oppdal har vist seg å være sikre medaljeplukkere i internasjonale mesterskap. Denne gangen ble det bronse i VM.</p> <p>Juniorlaget damer lag Bjørnstad er ferdig med en god sesong der de sitter igjen med VM bronse og NM gull både junior og senior. Tre av jentene er juniorer også neste sesong noe som betyr at laget vil satse både i junior og senior klassen. Det blir meget interessant å se om de klarer å kvalifisere seg til å bli damelaget Norge satser på fram mot neste sesongs VM og ikke minst på litt lengre sikt OL i 2026.</p> <p>Oppdal Curling Elite er i gang med en omfattende organiseringsprosess der tett oppfølging av utøverne er sentralt noe som omfatter samarbeidet med curlinglinja på Oppdal VGS.</p>

<p>Den olympiske og paralympiske løypa</p>	<p>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 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 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</p> <p>Resultater: Martin Nilsen taekwondo vant Spanish Open og kvalifisert til jr VM i Korea. Søster Mari Nilsen vant 3 av 4 kamper i sitt første stevne på 9 måneder og tok sølv. Martin ble også norsk mester og kom til kvartfinale i President Cup i Estland. Mari er uttatt til EM i Beograd i mai, men er usikker på p.g.a. skade i ei tå.</p> <p>Kaja Hansen taekwondo ble norsk mester.</p> <p>Sebastian Schjerve freeski vant NM BigAir og vant kongepokalen, han ble nr. 3 Slopestyle, her tok Vebjørn Gråberg sølv.</p> <p>Ingard Kiplesund har vært på treningsleir i Sør-Afrika og åpnet sesongen med flere stevner under oppholdet.</p> <p>Solveig Løvseth triatlon er i full oppkjøring til sesongen dere flere høydesamlinger a 3 uker har vært en del av planen. Mellom samlingene får hun tett oppfølging av vår basistrener Axel Wickstrøm der bevegelse, stabilitet og styrke er i fokus.</p> <p>Bjørn Magnussen skøyter er ferdig med sin «hvilemåned» noe som betyr at grunn treningsperioden er i full gang. Evalueringen av sesongen er utgangspunktet for å ta tak i spesifikke utviklingsområder som skal bidra til at blir stabil i verdenstoppen på spesielt 500 m.</p>
---	---

FOU:

<p>Senter for Toppidrettsforskning</p>  NTNU Senter for toppidrettsforskning	<p>Ph.d.-student Madison Taylor fra FENDURA-prosjektet har publisert en studie om påvirkningen av menstruasjonssyklusen på prestasjonsbestemmende variabler: <i>“Menstrual cycle phase has no influence on performance-determining variables in endurance-trained athletes: the FENDURA project”</i></p> <p>I studien har utholdenhetstrente kvinner gjennomført en laktatprofiltest, en 30-s staketest og en VO2maks-test i tre forskjellige faser av menstruasjonssyklusen. Ingen av de prestasjonsbestemmende variablene ble påvirket av menstruasjonssyklusen på gruppenivå. Individuelle forskjeller ble funnet, men med data fra maksimalt to menstruasjonssykluser kan vi ikke si om en enkelt fase er konsekvent assosiert med for eksempel forbedret eller redusert VO2maks, eller om forskjellene mellom fasene er innenfor den vanlige dag-til-dag-variasjonen. John Osborne, Virginia De Martin Topranin, Tina Engseth, Guro Strøm Solli, Ditta Valsdottir, Erik Andersson, Gina Øistuen, Ingrid Flatby, Boye Welde, Bente Morseth, Thomas Haugen, Øyvind Sandbakk og Dionne Noordhof er medforfattere på studien som har blitt publisert i Medicine and Science in Sports and Exercise</p>
---	---

Diverse:

<p>Seminar om Prestasjonsernæring for morgendagens utøvere</p>  <p>Marte Solem Rune Kjøsén Talsnes Foto: Nina Stiles</p>	<p>17. april arrangerte vi et seminar om <i>Prestasjonsernæring for morgendagens utøvere</i> for trenere, støtteapparat og foreldre til morgendagens utøvere i Toppidrettssenteret i Granåsen. Foredragsholdere var Marte Solem, klinisk ernæringsfysiolog i Olympiatoppen Midt-Norge (OLTMN) og Rune Kjøsén Talsnes, fagkonsulent testing i OLTMN og postdoktor Senter for Toppidrettsforskning. Tema på seminaret var:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ernæring for optimal helse og prestasjon hos unge utøvere</i> - <i>Timing av måltider</i> - <i>Støtteapparatets rolle</i> - <i>Vanlige utfordringer og hvordan løse disse</i> - <i>Myter</i> - <i>Lav energitilgjengelighet og REDs</i> <p>Seminaret ble avsluttet med en lengre spørsmålsrunde fra salen. Det å få stille spørsmål på ting man lurer på og få mulighet til å dele erfaringer med hverandre er noe deltakerne satte stor pris på.</p>
--	---

Topptrener studiet



Foto: Trine Løkke

Siste samling på kull 12 på Topptrener studiet ble gjennomført 23. og 24. april. På samlingen presenterte trenerne sine prosjektoppgaver. Formålet med presentasjonene var å formidle prosjektarbeidet som har pågått og pågår dette semesteret. I presentasjonen skulle trenerne formidle følgende:

- Hva du har skrevet om og hvorfor dette er relevant for din praksis som trener?
- Hvordan du har gått frem for å oppnå dine resultater/funn? Beskriv kort hvilken metode du har benyttet.
- Presentere dine resultater og hvilken betydning disse resultatene har?
- Eventuell konklusjon

Det ble presentert mange gode og interessante prosjekter. Nå gjenstår bare å ferdigstille hele oppgaven for innlevering i slutten av mai.

Seminar om Styrketrening som prestasjonsfremmende faktor for kvinner



Sindre Olsen Østerås



Sol Anette Waaler
 Foto: Nina Stiles

29. april arrangerte vi i samarbeid meg Virke Aktiv Helse og Trondheim idrettsklinikk et seminar om *Styrketrening som prestasjonsfremmende faktor for kvinner* i Toppidrettssenteret i Granåsen. Fagkonsulent i styrke/kraft i **Olympiatoppen Midt-Norge (OLTMN)**, **Sindre Olsen Østerås**, og vår nybakte europamester innen vektløfting **Sol Anette Waaler** hadde gode innlegg rundt forskning og praktisk erfaring for tilrettelegging av styrketrening for kvinner. I siste del av seminaret gjennomførte vi en paneldebatt, som ble ledet av Morten Mørland, hvor det ble gode paneldiskusjoner om styrketrening mellom paneldeltakerne: Øivind Gundersen, daglig leder Impulse Treningssenter AS, Eskil Forås, Sols trener, **Nina Stiles**, fagkonsulent innen basistrening i **OLTMN**, **Sol Anette Waaler** og **Sindre Olsen Østerås**.