

# Utviklingstrappa. Aleksander Solhaug (ski)

<b>Hovedelementer 21 + år.</b>
<b>Rammebetingelser</b>  Optimalt utstyr, oppsøke snø, mulighet for fysioterapeut når jeg selv trenger det, ikke vanlig utdanning ved siden av
<b>Miljøprofiler / miljøkjennetegn</b>  Prestasjonsfokus, men samtidig utvikling,
<b>Tekniske utviklingsprofiler og tekniske standarder</b>  Teknisk god og stabil i begge stilarter, holde teknikken hele veien selv når man er sliten og stiv. Alltid tenke på å bli bedre teknisk.
<b>Fysiske utviklingsprofiler og fysiske standarder</b>  Ha godt utviklede fysiske egenskaper. Holde høye intensitetssoner over lengre tid, god fysisk styrke.
<b>Mentale utviklingsprofiler og retningslinjer for holdnings- og adferdsutvikling</b>  Ta seg ordentlig ut i hvert renn, takle nederlag på en god måte, Mental forberedning før renn (gå gjennom løypa i hodet på forhånd, hvor jeg skal f.eks. gå roligere, hardere og evt rykk i fellesstarter/sprint.)
<b>Taktiske utviklingsprofiler og standarder for utvikling av taktisk kunnskap og taktisk adferd</b>  Sjelden feil i disponering av løp, være god til å posisjonere seg og gå i felt.
<b>Generelle prestasjonsbestemmende elementer (ernæring, restitusjon, livsstil, hygiene)</b>  Konsekvent på å få nok søvn og riktig mat, ikke drikke alkohol og feste i treningsperioder, konsekvent på å holde god hygiene (vaske hender før man spiser osv..), være flink til å restituere seg selv (hvileperioder skal være rolige, flink til å restituere når man er syk og kroppen ikke spiller på lag)
<b>Testsystemer og systemer for utviklingskontroll</b>  O2 maks test, eventuelle bakkeløpstester (en på våren og en på høsten), resultater på skirenn.

<b>Rollekjennetegn for trenere på de ulike treningsetapper</b>
Godt utdannede trener med tidligere erfaring som topputdøver, motiverte trenere, flink til å pushe meg.