**Utviklingstrappa. Aleksander Solhaug (Ski)**

|  |
| --- |
| **Hovedelementer 17-20 år.** |
| **Rammebetingelser**  Godt utstyr, gode snøforhold, ha et treningsmiljø, mulighet for å gå til f.eks. lege, |
| **Miljøprofiler / miljøkjennetegn**  Utviklingsfokus |
| **Tekniske utviklingsprofiler og tekniske standarder**  Beherske begge stilarter på et ganske godt nivå, samt fokus på å utvikle ferdighetene i begge stilarter (Ikke spesialisering for en) |
| **Fysiske utviklingsprofiler og fysiske standarder**  Ha en god grunnleggende utholdenhet og styrke, som gir godt grunnlag for videre utvikling. Være godt koordinert med tanke på f.eks. diagonalgang |
| **Mentale utviklingsprofiler og retningslinjer for holdnings- og adferdsutvikling**  Jobbe med seg selv når man er sliten, være flink til å ta seg ut, bli bedre til å forberede seg mentalt før skirenn (Gå gjennom løypa i hodet, være forberedt på ulike situasjoner som kan oppstå) |
| **Taktiske utviklingsprofiler og standarder for utvikling av taktisk kunnskap og taktisk adferd**  Disponere løpe godt, bli bedre på å gå og posisjonere seg i felt, |
| **Generelle prestasjonsbestemmende elementer (ernæring, restitusjon, livsstil, hygiene)**  Være flink til å spise sunt og variert (går fint å spise god mat osv. i f.eks. helger, ingen diett, normalt sunt kosthold), være flink til å få nok søvn. Ikke trene når man er syk, |
| **Testsystemer og systemer for utviklingskontroll**  Testløp på vår og høst, skirenn og evt. makspulstest |
| **Rollekjennetegn for trenere på de ulike treningsetapper**  Motiverende trenere med god kunnskap innenfor langrenn både teknisk og flinke med veiledning om blant annet treningsopplegg. Flinke til å pushe utøveren. |