**Utviklingstrappa. Aleksander Solhaug (ski)**

|  |
| --- |
| **Hovedelementer 21 + år.** |
| **Rammebetingelser**  Optimalt utstyr, oppsøke snø, mulighet for fysioterapeut når jeg selv trenger det, ikke vanlig utdanning ved siden av |
| **Miljøprofiler / miljøkjennetegn**  Prestasjonsfokus, men samtidig utvikling, |
| **Tekniske utviklingsprofiler og tekniske standarder**  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. |
| **Fysiske utviklingsprofiler og fysiske standarder**  Ha godt utviklede fysiske egenskaper. Holde høye intensitetessoner over lengre tid, god fysisk styrke. |
| **Mentale utviklingsprofiler og retningslinjer for holdnings- og adferdsutvikling**  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.) |
| **Taktiske utviklingsprofiler og standarder for utvikling av taktisk kunnskap og taktisk adferd**  Sjelden feil i disponering av løp, være god til å posisjonere seg og gå i felt. |
| **Generelle prestasjonsbestemmende elementer (ernæring, restitusjon, livsstil, hygiene)**  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 restuere seg selv (hvileperioder skal være rolige, flink til å restituere når man er syk og kroppen ikke spiller på lag) |
| **Testsystemer og systemer for utviklingskontroll**  O2 maks test, eventuelle bakkeløpstester (en på våren og en på høsten), resultater på skirenn. |
| **Rollekjennetegn for trenere på de ulike treningsetapper**  Godt utdannede trener med tidligere erfaring som topputdøver, motiverte trenere, flink til å pushe meg. |