

# Inledning

## Övergripande syfte och mål

Tanken med boken är att den ska erbjuda fördjupade kunskaper i hur man integrerar idrottspecifik träning, tävling samt fysisk träning i ett prestationshöjande och skadeförebyggande syfte. I tillägg diskuteras hur man lyckas med detta utifrån utövarnas fysiska, mentala och sociala utveckling under de viktiga ungdomsåren.

Vissa delar i boken handlar om högprestation och andra delar om skador och prevention. Min ambition är att boken ska bygga på en kombination av forskning och erfarenhet som kanaliseras till något enkelt och praktiskt användbart. Så trots ett relativt komplext innehåll i vissa kapitel ska boken vara så pass lättillgänglig att den kan tillföra kunskap och reflektion oavsett vilken bakgrund och erfarenhet läsaren har.

## Ungdomsidrottaren – en definition

Kårt barn har många namn, beroende på idrott så talas det om den aktive, spelaren, idrottaren, atleten och så vidare. I denna bok använder jag mig framför allt av två benämningar: den unga idrottaren och ungdomsidrottaren. Åldern är 12–19 år (med en viss marginal i bägge ändarna beroende på mognadsgrad hos respektive individ).

Finns det då unga elitidrottare? En ung idrottare är enligt mig inte en elitidrottare, inte heller en professionell idrottare. En ung idrottare är en ung idrottare och bör få vara det. Så småningom väljer en del att försöka bli elitidrottare och av dessa elitidrottare blir ett fåtal professionella idrottare om de ekonomiska förutsättningarna och möjligheterna finns inom den aktuella idrotten.

## Syfte och mål med boken på individnivå

### Om du är ungdomsidrottare

Min rekommendation är att du har boken i träningsväskan och att du läser eller bläddrar i den till och från. I slutet av de flesta kapitel finns en sida riktad särskilt till dig med frågeställningar och uppmaningar. Boken är tänkt att vara ett stöd i din vardag men också en fördjupning kunskapsmässigt i din resa till att bli din egen coach, tränare, fysiska tränare och fysioterapeut. Mitt råd till dig är att försöka njuta av resans oändliga upplevelser, oavsett slutdestination!

### Om du är förälder

En ungdomsidrottare behöver allt stöd hen kan få på sin långa och många gånger väldigt utmanande resa. Min önskan är att du som förälder ska få en bättre bild av helheten och en ökad förståelse för hur mycket arbete som ligger bakom utvecklingsprocessen inom ungdomsidrott.

### Om du är tränare

Din roll är väldigt viktig och har stort inflytande på hur resan både startar, formas och upplevs. Som tränare och coach har du stora möjligheter att påverka både stora beslut och små detaljer under resans gång. Med stora möjligheter följer stort ansvar. Min ambition är att du dels får en djupare inblick och kunskap om ungdomsidrottarens fysiska utveckling och utmaningar, dels får praktiska verktyg att arbeta med i vardagen i prestationshöjande och förebyggande syfte. Arbeta gärna aktivt med boken tillsammans med dina tränarkollegor och diskutera de olika kapitlens reflektionsfrågor.

### Om du är läkare, fysioterapeut, naprapat, kiropraktor eller har annan medicinsk bakgrund

Målsättningen är att du ska få en fördjupad förståelse för ungdomsidrottens praktiska tränings- och tävlingsupplägg samt reflektera en del över coaching. Diskutera gärna bokens innehåll med andra kollegor men även de tränare som du samarbetar med inom respektive idrott.