

Mina damer och herrar välkomna till London, vi önskar att snart få se dig ombord igen. Du har precis landat i London, en enorm stad med obegränsade möjligheter.

London har du aldrig tidigare besökt, den största staden du har erfarenhet av är Stockholm. Dina förväntningar är stora på din kommande resa och London har varit ditt fokus länge. Du har förberett dig väl genom att exempelvis inhandla en karta över Londons alla gator och sevärdheter.

Att äga en färdig karta är ofta positivt och känns tryggt även som idrottare, att veta var man befinner sig som idrottare är också centralt i utvecklingsprocessen. Dock är det nyttigt att med jämna mellanrum och under kortare perioder vara utan eller ha fel karta, det kan vara väldigt lärorikt för man tvingas då improvisera, se nya utmaningar och hitta lösningar på de sidovägar man annars inte hade upptäckt.

Mitt råd är därför att ha en grundkarta som innehåller de stora vägarna med en startpunkt och en tänkt slutposition som utgår från ambition och färdighet i nuläget. Var dock inte rädd för att prova lite nya och mindre avtagsvägar längs resans gång. Det kan ju vara så att slutdestinationen inte är en exakt stad som London utan kanske en tanke om en viss typ av stad eller plats som ungdomsidrottaren vill resa till. Alternativt får man vara beredd på att ändra slutdestinationen beroende på upplevelser och nya erfarenheter längs resans gång.

Oavsett vilken väg unga idrottare väljer så ska de sträva efter att hitta utvecklingszonen så ofta som möjligt. Detta eftersom det är där de kan arbeta med att utveckla sina grenspecifika färdigheter samt fysiska och mentala förmågor.

Idrottare måste vara proaktiva – inte passiva – i sin vardag för att säkerställa att de är på rätt ställe och i rätt miljö. Att de äger sin egen utveckling, att det är de själva som styr i så stor utsträckning som möjligt under utvecklingsprocessen, blir en mycket viktig pusselbit över tid.

Resplanen kan som sagt innehålla en mängd olika vägar och hållplatser. Det finns heller ingen resplan som kommer passa alla idrottare, därför blir det viktigt att du som ansvarig tränare eller coach stöttar ungdomsidrottaren i att hitta sin bästa väg.

Resplanen och dess olika zoner

I detta kapitel presenterar jag ett förslag på hur en enkel och tydlig resplan kan se ut. Resplanen utgår ifrån sex större zoner med olika inriktning. *Utvecklingszonen* är central och den zon du ska sträva efter att guida ungdomsidrottare till. *Utvärderingszonen* säkerställer att tränings- och tävlingsplaneringen håller rätt kurs. Resplanen tydliggör även var ungdomsidrottaren befinner sig i nuläget via *startzonen* och vilka eventuella förändringar som behöver genomföras i *justeringszonen*. I tillägg finns även en *rehabiliteringszon* och en *återhämtningszon*. Utöver dessa sex zoner innehåller resplanen en *depå* för snabb återhämtning där du och idrottaren kan checka av nuläget efter tävling, exempelvis ta ställning till om det är dags att åka vidare till nästa tävling eller ta ett annat beslut.

Möjligen kan tyckas att det saknas en sjunde zon där idrottaren går i mål, men utifrån filosofin i denna bok är utvecklingsprocessen viktigare än målet och resultatet. Att sätta upp mål som innehåller resultat är en väldigt viktig del, men i resplanen handlar det om att fokusera vad som ska göras här och nu i din utvecklingsprocess.

I de kommande avsnitten går jag igenom de olika zonerna. Till varje zon hör ett antal frågor att diskutera tillsammans med din idrottare, men även tillsammans med de personer som ingår i idrottarens stöttande team. Dessa frågor har vi även samlat i en utskrivbar PDF som finns på bokens webbplats.



Resplanens zoner:

- Startzon
- Justeringszon
- Utvecklingszon
- Utvärderingszon
- Rehabiliteringszon
- Återhämtningszon

Samt en depå för check och avstämning mellan tävlingar.