

Uttaler:

- 1. Boka inneheld kanskje den beste samlinga av råd og tips til idrettsutøvarane som finst.**
- 2. Hadde jeg hatt denne informasjonen som ung idrettsutøver, hadde jeg unngått mange fallgruver, og kanskje nådd enda lengre, sier en profilert idrettsutøver om boka.**
- 3. Denne boka bør snarast bli pensum på alle idrettslinjer.**
- 4. Eit genialt bokprosjekt – tenk å få så mange dyktige og framstående idrettsprofiler som både har fagkunnskap og erfaring.**
- 5. Boka er like viktig for trenarar og foreldre som unge idrettsutøvarar.**
- 6. Boka bør distribuerast til alle idrettslag i landet, uansett idrett.**
- 7. Svært gode artiklar som tek for seg grunnleggjande element i treningsarbeidet. I tillegg er det gjort eit glimrande redaksjonelt arbeid, då må produktet bli strålande.**
- 8. Sjølv om eg går for å vera ein bra trenar, må eg innrømme at eg etter å ha lese boka fekk ein «a-ha»opplevelse. Her var det mange viktige ting eg ikkje har tenkt over. Eg har såleis mykje å læra før eg blir den trenaren eg ønskjer å vera. Etter mi meining er boka like viktig for trenarar som for utøvarar.**
- 9. Håndboka er lett å lese med forståelege korte artiklar som eg trur vil inspirere og informere både unge utøvarar, foreldre, trenarar og andre. Denne boka burde bli levert ut saman med medlemskort i idretten, alle idrettslag burde kjøpe denne og dele ut!**

Omtale/kommentarar:

- **Dette må vera den beste boka som er laga for unge idrettsutøvarar og trenarar. Artikkane er særdeles lærerike. Ei bok også foreldre bør få i hende.**
- **Boka er eit godt hjelpemiddel for å nå sitt potensiale. Det gjeld og trenarar.**
- **Boka belyser svært godt kor viktig eit godt lagmiljø er for trivsel og utvikling.**
- **Boka inneheld artiklar som beskriv viktige faktorer for å få ei god utvikling i treningsarbeidet.**