



Rapport landslagsläger flickkadetter 27-31 oktober 2018

Under höstlovets första dagar arrangerades ett landslagsläger för flickkadetter i Köping. Jag (Magnus Mallander) var huvudansvarig för lägret, men hade under hela lägret stor hjälp av Simon Nilsson, som dessutom höll i lägrets sista tre pass eftersom jag p.g.a. tenta behövde avvika något tidigare. Allt som allt deltog 16 spelare, födda mellan 2003 och 2006. Lägre hade ett generellt schema med två längre pingispass om dagen (ett på 2,5 h, ett på 3 h), men rymde även två teoripass om förberedelser respektive avslappning. Nedan redogör jag för mina och Simons intryck och funderingar såhär i lägrets efterdyningar.

Fysisk status

Som på tidigare läger utnyttjade vi de generösa träningstiderna till att lägga mycket tid på uppvärmningen. En glädjande sak att se är att tjejerna (framför allt de som "varit med" ett tag) tar mycket ansvar för sin egen uppvärmning. Många är igång redan innan träningen börjar och mjukar upp kroppen, mycket med hjälp av gummiband. Vissa uppvärmningar styrdes mer av mig och Simon, medan andra moment lämnades åt tjejerna att sköta själva, något de ofta gjorde med den äran.

I stort sett alla uppvärmningar bestod av en generell aktivering av kroppen med olika gångstilar och jogg följt av gymnastik som riktade in sig mer specifikt på de delar av kroppen som påfrestas mycket när man spelar pingis (nacke, axlar, höfter, svank, fot- och handleder). Avslutningsvis gjorde vi ofta någon mer explosiv övning med syfte att "chocka igång" systemet lite mer. Vissa uppvärmningar avslutades rentav med mer fysinriktade explosiva övningar, något som SOK:s fysansvarige Jesper Sjökvist har rekommenderat att man just gör innan träning snarare än efter för att få full explosiv effekt. Explosiva styrkeövningar som utförs efter en lång pingisträning tenderar nämligen snarare att påverka den anaeroba uthålligheten än den rena explosiviteten. De fyspass vi genomförde efter träning betonade av denna anledning snarare uthållighet och uthållighetsstyrka än ren explosivitet.

Utöver det faktum att tjejerna har blivit duktiga på att sköta sin fysiska uppvärmning stack två saker ut rent fysiskt. I de mer explosiva delarna av uppvärmningen jobbade vi mycket med snabba förflyttningar och olika hopp- och stegvarianter. Något som är oerhört viktigt inom alla sporter som kräver snabba, explosiva förflyttningar är kort och effektiv markkontakt. I de sporter där man använder skor handlar det mycket om att använda fotens naturliga fjädring och utnyttja den fart som man skapat i föregående förflyttning. Rent praktiskt innebär detta att man som pingisspelare är beroende av att använda trampdynan (främre delen av foten) eftersom det då blir lättare att "studsas" och göra små förflyttningar,



flytta fram vikten, få bättre balans och mer kompakta förflyttningar. I de mer explosiva momenten av uppvärmningarna, där vi t.ex. använde löpstege, gjorde snabba förflyttningar, hoppade över häckar eller bara gjorde olika hoppövningar, märkte vi att många av tjejerna landar väldigt ”hårt” och har svårt att jobba just med trampdynorna. Att detta inte är bra och ska tränas bort är nog de flesta överens om – vi är många tränare som inskräper om och om igen att det är viktigt att böja på benen, ha vikten framåt, jobba på tårna etc. Jag dristar mig dock till att gissa att vi sällan tar det längre än så och tränar på att jobba med trampdynorna mer specifikt. Under lägret försökte vi därför jobba specifikt med att komma åt detta på flera olika sätt. Ett var genom olika hoppövningar där vi dels försökte ha så mjuka och tysta landningar som möjligt, samtidigt som hälkontakt minimerades. När vi hoppade hopprep skulle t.ex. markkontakten vara så kort som möjligt, och två lågintensiva fysövningar vi gjorde – ankle flips respektive pogo jumps – går specifikt ut på att man ska studsas på trampdynorna med kort markkontakt. Därutöver försökte vi även få spelarna att flytta sig tystare när vi gjorde övningar på löpstegen, och få bort den hårda fotsättningen som många automatiskt gör när de ska öka hastigheten. Här har tjejerna mycket att jobba på – att röra sig korrekt kräver också teknikträning, och om vi underlåter att träna på detta så får vi sota för det eftersom det slukar mer energi att landa på hälarna. Nämnas bör också att Li Fen vid ett flertal tillfällen efterlyst mer ”mellansteg” från tjejerna, d.v.s. små studsande förflyttningar mellan slagen där de justerar sin position och står på tårna i beredskap inför nästa större förflyttning. Man kan kolla på valfri kinesisk toppspelare för att se hur naturligt de gör dessa småjusteringar i sina förflyttningar.

Detta med trampdynorna var den första större punkten när det gäller fysisk status. Den andra handlar om knäböj, mer bestämt djupa knäböj utan någon typ av vikt. Vi gjorde detta under ett kortare fyspass, och här märktes det stor individuell variation i hur väl tjejerna kan utföra övningen. Att göra ett djupt knäböj innebär att man står ungefär axelbrett med fötterna (tårna kan peka något utåt, men inte för kraftigt), och från denna position böjer sig ner på huk med lika mycket vikt på båda ben. När man går ner trycker man ut baken något, samtidigt som man försöker hålla ryggen rak. Hälarna ska i möjligaste mån förbli i marken genom hela rörelsen. När man är fullständigt nere på huk (med baken nära marken) ska man sedan ”skjuta ifrån” uppåt och komma i fullständigt upprätt position igen. Att genomföra ett korrekt knäböj är inte helt lätt, eftersom det dels kräver grundstyrka i sätesmuskulaturen, dels god rörlighet i höfter, fotleder m.m. Ifall man har begränsad rörlighet tenderar man inte att komma ner hela vägen, lyfta på hälarna eller luta sig framåt ju längre ner man kommer, vilket får till följd att man nästan lägger överkroppen på knäna och skjuter bak ryggen (det som kallas ”brytböj” ifall man gör det med stång). Det var många av tjejerna som framför allt inte kunde komma ner fullständigt i sina knäböj. Många stannade tidigare, eller böjde fram ryggen för att komma



ner. Skälen att man inte kommer ner fullständigt kan variera från person till person, men klart är att det är en förmåga som man behöver träna upp, framför allt som knäböj är en av de grundläggande styrkeövningarna när man vill bygga explosiv styrka med hjälp av skivstång. Ur ett rörlighetsperspektiv är det också oerhört viktigt att kunna komma ner djupt och jobba explosivt – titta gärna på en spelare som Fan Zhendong i detta avseende, som inte bara har enorm explosiv styrka utan även är osannolikt rörlig när han hamnar i krångliga, djupa benpositioner. Innan man kan gå på att jobba med vikter (vilket är lämpligt att göra en bit in i puberteten) måste man behärska själva rörelsen. Till nästa läger vill jag att alla tjejer kan komma ner i ett fullständigt knäböj, med hälarna i marken och ryggen någorlunda rak. Övning ger färdighet här, och för den som är osäker på tekniken finns det otaliga video- och bildguider på nätet som man kan ta del av. Det finns även utbildningsmaterial som man kan få tag på via RF och SISU Idrottsutbildarna som kan vara en behjälpligt.

Fokusområden i pingisträningen

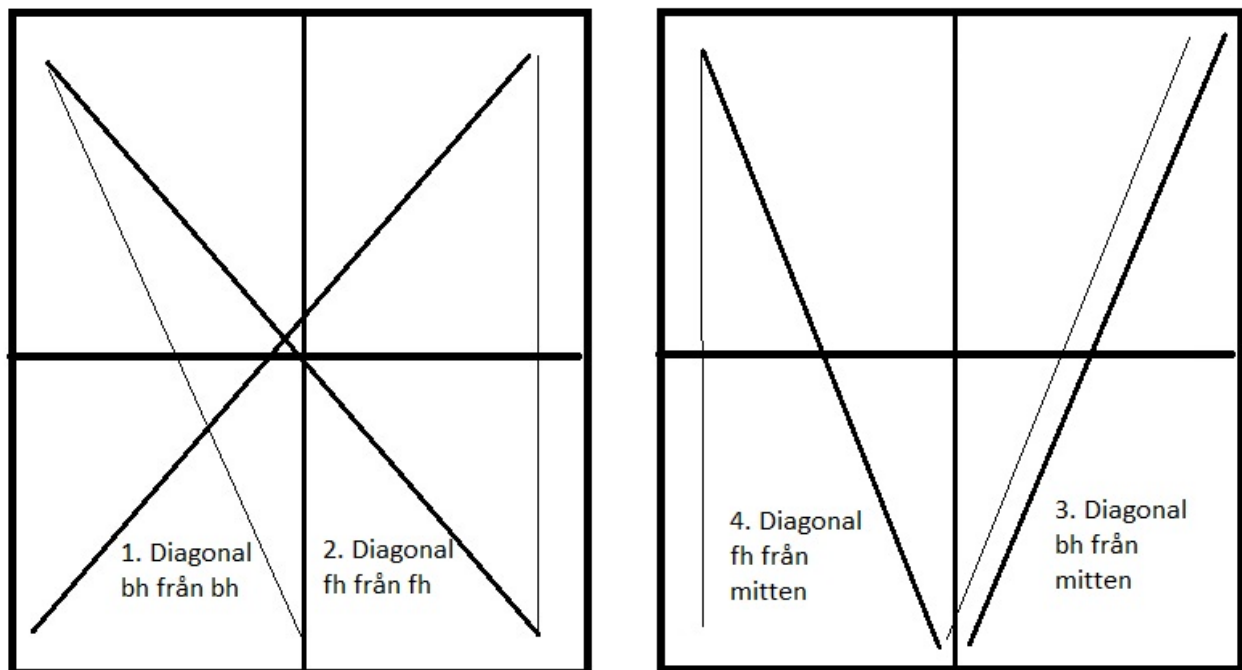
Inslagningen på detta läger såg lite annorlunda ut än tidigare. Vi la väldigt lite tid på kontring (ca 1,5 min per diagonal) och mer tid på att loopa mot block som närsomhelst kunde övergå i tillbakadrag på uppstuds. Detta gjorde vi både med bh och fh för att träna tajming och bollvärdering, så att tjejerna kunde växla mellan att blockera och hålla nere farten samt loopa tillbaka och utnyttja farten och skruven i bollen. De sista dagarna på lägret la vi även in en ”kick-kick”-övning i inslagningen, där tjejerna ska loopa fh nära bordet mot varandra med en väldigt liten men explosiv armrörelse. Här måste man jobba med tunn träff, hög hastighet i underarmen och avslappning mellan kontaktögonblicken – en svår övning, men tjejerna gjorde det bra och lärde sig framför allt snabbt. Suveränt sätt att få upp hastigheten och pingisreaktionerna i starten på träningen.

Lägrets övergripande pingistema var aggressivt bh-bh-spel samt spelet från mitten av bordet. Att kunna stå upp i bh är oerhört viktigt ur ett internationellt perspektiv, framför allt på damsidan där många spelar aggressivt nära bordet och tar bollen tidigt efter studs. Nära kopplat till detta är frågan om hur vi hanterar bollar som kommer i mitten. När man står nära bordet är tiden man har på sig att flytta bak ena foten och öppna upp kroppen för ett forehandslag väldigt begränsad – ofta är det mer tids- och slageffektivt att flytta över kroppen för att spela bh från mitten. Detta gäller inte bara på damsidan, utan även för flera herrspelare som håller sig nära bordet – Harimoto är t.ex. ett utmärkt exempel på en spelare som varierar kraftigt mellan fh och bh från mitten beroende på föregående slag.



Av denna anledning kretsade många övningar kring just förflyttningen i mitten, och att träna sig på att flytta ut för att spela bh där med kroppen bakom racket och båda fötter i marken. En övning som jag själv blivit förtjust i kallar jag för ”Slovenen”, eftersom jag först stötte på den under ett läger i Slovenien.

Den är rätt komplicerad, men när tjejerna väl fick kläm på den flöt det på väldigt fint. Ena sidan börjar med att loopa diagonalt med bh från bh-hörnet, följt av en diagonal fh-loop från fh-hörnet. Därefter loopar man en diagonal bh från mitten av bordet, följt av en diagonal fh från mitten av bordet. Se bilder nedan för en lite mer visuell förklaring.



Bilderna visar steg för steg hur övningen ”slovenen” går till. De tunna linjerna visar hur blockerande sida ska spela.

Tjusningen med denna övning är att den tränar förflyttning i mitten för att spela både fh och bh. Därtill fångar den en förflyttning som är ganska vanlig, nämligen att spela bh från mitten efter en boll i djupa fh. Apropå djupa fh gjorde Simon och jag iakttagelsen att flera av tjejerna gärna sträckte sig efter bollen i djupa fh istället för att flytta ut på två fötter. Följden blir att de nästan alltid måste spela rakt och inte kan utnyttja hela den diagonala vinkeln.



När det gäller dampings generellt är det tydligt att vi kommer behöva träna betydligt mer bh-fotarbete. Detta är en tydlig förändring jämfört med det traditionella tänket där fotarbete används för att komma åt mer med fh. Med ett mer dominerande bh-spel från hela bh-rutan och mitten måste vi plötsligt träna snabb förflyttning ut i djupa bh från mitten, där man landar på vänsterbenet (om man är högerhänt) och försöker ha kroppen bakom sig hela tiden. Racket måste också ligga högt upp och aldrig ”dippa” ner under bordet ifall man ska hinna med och minska risken för kanträff. Just detta, att vänta med racket i bh-position med öppen vinkel och racket högt upp, var något jag tyckte mig se mycket av under EM. Framför allt silvermedaljören Pesotska från Ukraina utmärkte sig här.

I många av fotarbetsövningarna bakade vi in serve på något sätt för att ovanpå sidledsförflyttningarna lägga till djupledsmoment. Att jobba i djupet och kunna komma in och ut snabbt är oerhört viktigt i både attack och försvar, och att lägga in detta i vanliga fotarbetsövningar ger en god möjlighet att automatisera denna mycket viktiga förflyttning. Här kan man konstatera att många av tjejerna är för långsamma in och ut. Detta tycks delvis hänga samman med deras oförmåga att jobba på tårna med hjälp av trampdynan, vilket gör att de stapplar in lite för mycket och sedan är långsamma ut från bordet. Ifall man kan bli låst i djupled är det oerhört svårt att komma förbi serve- och returspelet och följa upp det på ett bra sätt. Framför allt märker man att tjejerna är ovana vid att jobba i djupled med bh. Här måste man som högerhänt kunna stega in med högerfoten och utnyttja farten man har framåt för att möta bollen – att endast sträcka ut armen efter bollen är sällan en effektiv taktik som dessutom gör en väldigt känslig för alla typer av skruvvariationer.

På eftermiddagarna jobbade vi som alltid med egna serve- och returövningar. Skillnaden var att alla tjejer den här gången hade med sig egna övningar hemifrån. En sak både jag och Simon saknade var insikt från tjejernas sida om vilken serve de tränade på och hur nästa moment i övningen (t.ex. en förstaattack) relaterade till just den servern. Server jag t.ex. för att få flipp på mig, eller för att kunna öppna själv? Vilken sidskrub server jag med ifall jag vill öppna från bh-hörnet? Den här typen av frågor hade tjejerna inte ställt till sig själva, utan många av övningarna kretsade mer generellt kring öppning, förstablock eller något liknande. Det som saknades var ett mer systematiskt perspektiv, insikten att ett visst beslut eller ett visst slag oftast leder till en viss konsekvens. Simon gjorde t.ex. iakttagelsen att många efter att ha flippat föll ner med racket som att de skulle öppna. Varför det? En flipp är ett överskruvat slag – sannolikheten att man får underskrub tillbaka är minimal! Man har bara att förlora på att falla ner med racket ifall man får en snabb boll tillbaka. Här har tjejerna en del förbättringspotential när det gäller hur de följer upp sina beslut i matchsituation.



Slutligen: i och med att vi var två tränare fick jag och Simon möjlighet att köra en del lådträning med tjejerna (utöver det körde de även låda med varandra på eftermiddagspassen). Här tränade vi på att spela bh från mitten följt av snabb förflyttning ut i djupa bh, samt att kunna loopa hårt på fallande oskruvad boll. Det sistnämnda är en jätteviktig övning som är väldigt lärorik eftersom den visar på hur man kan slå hårt med hjälp av skruv snarare än bara ren fart som i en smash. Det viktiga är att spelarna vågar släppa ner bollen tills den är under näthöjd, och sedan försöker loopa med snabb racketrörelse och tunn träff. Så länge de kommer med hög acceleration och träffar med skruv så går bollen ofta in både snabbt, lågt och med fin båge. Det fina med övningen är att man måste spela skruv – ifall man smashar på en fallande boll kommer den antingen gå rakt i nät eller segla ut. Många spelare som t.ex. fick testa att loopa hårt på fallande boll med backhand hade markant mycket bättre skruvträff när de sedan spelade bh nära bordet, vilket är oerhört viktigt. Att spela bh på uppstuds förutsätter nämligen samma sak. Eftersom man tar bollen direkt efter studs, innan den kommit upp över näthöjd, måste man sätta båge i bollen för att den ska gå in på bordet. Då måste man komma med hög fart, utnyttja handleden och träffa tunt.

Förberedelser: teori och praktik

Under lägret höll jag i två stycken teoripass. Det ena handlade om avslappning (läs mer nedan), och det andra om förberedelser. I båda teoripass försökte jag åskådliggöra kopplingen till bordtennisen genom att lägga till praktiska övningar och utgick mycket från videoklipp och från olika spelare för att förstärka poängerna jag försökte göra.

Passet om förberedelser var utformat för att få tjejerna att förstå vikten av att alltid förbereda sig noggrant inför viktiga matcher, tävlingar och läger; hur goda mentala, taktiska och fysiska förberedelser kan se ut; hur dessa tre saker påverkar varandra på väldigt intrikata sätt; samt hur noggranna de allra bästa spelarna i världen är i sina förberedelser. Själva powerpoint-presentationen som jag utgick ifrån har jag själv pusslat ihop, och den skickas ut till alla deltagare på lägret (samt övriga intresserade, kontakta mig i så fall). Målet med detta pass var som sagt att få tjejerna att förstå varför förberedelser är helt essentiella för en bra prestation, men också att goda förberedelser kräver väldigt stor självkänedom. Endast en spelare som vet var man har såväl kropp som huvud, samt har en klar bild av både sitt eget och motståndarens spel, kan få ut mest av sin förmåga.



Exakt vad som sades på passet framgår tydligast om man tittar igenom presentationen, samt ifall spelarna (gärna tillsammans med sin tränare!) går igenom sina anteckningar samtidigt. För att driva hem poängen ytterligare något hade vi dagen efter ett matchpass med fokus på att just sköta sina egna förberedelser så väl som möjligt. Upplägget var att tjejerna skulle spela två sjusetsmatcher: den första mot en okänd motståndare, och den andra mot en motståndare som de fick veta om i god tid före matchen. Inför passet skulle alla fundera på och skriva ner svar på ett antal frågor, såsom "vad är mitt grundspel?", "vad är min taktik vid 9-9?" samt en preliminär taktik i match nr. 2, där de kände till vem de skulle möta.

Både jag och Simon slogs av att tjejerna överlag utförde den här uppgiften väldigt väl. Det märktes en viss skillnad i ålder: de äldre spelarna tycktes ha lite lättare att både fundera kring sitt eget grundspel och formulera en tydlig taktik, vilket troligtvis har just med ålder och erfarenhet att göra. I vilket fall var det intressant läsning att ta del av, och det var också kul att se att en del av tjejerna i brist på coach tog med sig anteckningsblocken till hagen och återbesökte anteckningarna i setpauserna.

Något annat som jag och Simon noterade var att väldigt få ens verkade tänka på att använda sin time-out. På 27 matcher fick vi det till fem time-outer allt som allt, vilket är alldeles för lite givet att många matcher var jämna och svängiga. Under teoripasset betonade vi dessutom att en fråga man måste ställa sig själv är "när föredrar jag att ta min time-out?" och sedan ha det i bakhuvudet när man spelar. Ifall man inte tar en time-out när spelet inte stämmer kan man inte ärligt säga att man gjorde allt som stod i ens makt för att vinna.

Ytterligare en sak som bör nämnas är att tjejerna fick sköta uppvärmning och inslagning inför matcherna helt på egen hand. Simon och jag förvånades över att endast fyra spelare hade börjat slå in en halvtimme innan matchstart, men gällande fysiska och spelmässiga förberedelser uttryckte de flesta spelare att de kände sig nöjda och väl förberedda (se tabeller nedan).

Detta matchpass arrangerades dels för att få omsätta teoripassets lärdomar i praktiken, men dels för att försöka få tjejerna att göra mer tävlingslika matcher på träning. Gång efter annan har jag inskräppt för tjejerna att de måste få matcher på träning att likna matcher de spelar på tävling, framför allt när det är rena matchpass. Överföringen från träning till tävling blir som störst om skillnaden mellan dessa två vad gäller attityd, anspänning och vilja att vinna är så liten som möjligt. I just detta avseendet har tjejerna mycket kvar att lära – matcher på träning och tävling tycks ibland vara två helt separata saker, när det egentligen är vårt bästa tillfälle att träna på just det vi försöker förbättra: vår förmåga att vinna poäng!



Efter matchpasset fick tjejerna skriva ner sina intryck efter matcherna, såsom huruvida de följde sin taktik, ifall deras grundspel fungerade och ifall de kände att de hade gjort tillräckliga förberedelser. Alla filmade dessutom sina matcher, och tittade på dem i efterhand för att se ifall deras intryck direkt efter matchen (då man inte alltid ser saker glasklart...) stämde överens med hur det faktiskt såg ut. Det sista vi gjorde var en individuell utvärdering på kvällen efter matchpasset, där de besvarade ett antal frågor om hur förberedda de kände sig i olika avseenden. Resultaten från denna utvärdering finns sammanställda längst bak, under rubriken "utvärdering matchpass och förberedelser". De visar att de flesta kände sig väl förberedda och att de tyckte att det också gav utdelning i hur väl de kunde följa sin taktik, hur lugna och trygga de kände sig o.s.v.

Vikten av avslappning för att kunna skapa kraft

Det andra teoripasset handlade om avslappning, och varför det är viktigt att kunna slappna av för att i sin tur kunna generera maximal explosiv kraft. Återigen framgår de viktigaste poängerna av powerpoint-presentationen. Det som är viktigt att inskräpa är att förmågan att slappna av och sedan kontrahera (dra ihop och spänna explosivt) våra muskler är oerhört viktig i alla slag där vi vill skapa fart och/eller skruv. Ihållande spänning i musklerna gör att de är svårare att aktivera snabbt, kan leda till uttrötning snabbare, ökar skaderisken och är ofta något som dyker upp i tuffa, jämna lägen då man egentligen vill vara som mest alert. Tjejerna fick testa på ett par olika praktiska övningar för att känna skillnaden mellan total avslappning och maximal spänning, vilket är något jag vill uppmana dem att träna på hemma. När man slår ska man i träffögonblicket känna att man är maximalt spänd, för att sedan slappna av och bli mjuk i både armar, bål och ben. Jag använde många exempel från olika sporter för att visa att överallt där vi måste röra på oss och skapa kraft måste vi kunna växla mellan att vara avslappnade och spända. Avslappning är essentiellt för rörelse, spänning är essentiellt för kraft.

För att få tjejerna att verkligen känna hur annorlunda kroppen och slagen känns när man spelar avslappnad gjorde vi även ett litet test på morgonpasset dagen efter teoripasset. Efter en kort inslagning fick alla gemensamt pröva att gå igenom ett "avslappningsprotokoll" som kallas för autogen träning. Det går i korta ordalag ut på att man genom fokus på sin andning och på att känna av sin kropp försöker slappna av en viss del av kroppen (i detta fallet spelarmen) genom att upprepa ett antal fraser för sig själv. Exakt hur detta verkar på neurologisk väg är inte helt klarlagt, men det som tycks ske är att man aktiverar sitt parasympatiska nervsystem, som bland annat ser till att ens puls minskar, blodtrycket sjunker och nivån av stresshormoner minskar, samtidigt som man försöker hämma aktiviteten i det



sympatiska nervsystemet, som är lite av kroppens "fly-eller-fäkta"-system som går igång vid stresspåslag.

Anledningen till att jag la in ett teoripass om detta är för att jag själv sett vilken markant skillnad detta kan göra för spelare som har problem med en viss slagteknik eller får dålig utväxling i ett visst slag. Saker som att "få en snabb underarm", att få kraft i sin forehand eller bättre skruv i sin backhandloop är väldigt svåra att uppnå om man är alltför spänd innan kontaktögonblicket. Kroppen kan skapa förvånansvärt mycket kraft om man lyckas få den att "explodera" i rätt ögonblick och får alla aktiva muskler att dra åt ett och samma håll. I min erfarenhet kan det, paradoxalt nog, leda till mer spänning i musklerna ifall man fokuserar alldeles för mycket på en viss detalj, såsom var man har armbågen, axelns position eller hur handleden ska röra sig, framför allt om man försöker lära in något nytt. Ibland är det bättre att fokusera på helheten, och försöka få kroppen så avslappnad som möjligt så att rörelseomfånget blir så brett som möjligt. Sedan, när man väl lärt sig rörelsen, kan man börja fila på detaljerna, eftersom ens kroppskännedom i det läget är mycket bättre. Som en forskare inom rörlighet och styrka en gång sa: att ha stor styrka utan att kunna slappna av är som att ha en bil med stor motor där man aldrig kopplar ur parkeringsbromsen.

Pingis är en social sport – se den du spelar med!

En sista uppmaning i en rapport som redan blivit väldigt lång. Pingis marknadsförs generellt som en individuell sport, vilket det förvisso är. Det är emellertid också en sport där du ofta spelar dubbel eller i lag, och mer därtill: det är en sport där du behöver någon att träna med! Och hur får du ut max av din träning? Genom att se till att du spelar bra och att din träningspartner spelar bra. Detta har jag pratat med tjejerna om förut, men att faktiskt se och interagera den man spelar med är en förmåga de behöver odla ytterligare. Jag kan personligen inte föreställa mig att ägna mig åt en utmanande och fysiskt ansträngande syssla i över två timmar, med en träningspartner på andra sidan bordet som jag är helt beroende av, utan att säga ett knyst till den personen. Tyvärr verkar tjejerna inte tycka att det är ett problem, vilket det i högsta grad är. Den bästa träningen är den där man är totalt synkad med sin partner, och är både villig att ge och ta allteftersom träningen fortsätter. Ifall jag missar min flipp kanske jag vill få ett försök till: att då be partnern lägga samma serve är ingen ansträngning alls, utan endast en tjänst som partnern kan få i gengäld senare. Ifall man är osäker på om man får skruv i sin loop, eller vill pröva övningen utan serve några bollar för att få in fotarbetet, så måste man tala med den man spelar med. Ifall ens partner kämpar med att blockera ens loop kan man ge dem tips som gör att de sätter fler bollar, och man själv får slå fler gånger över nät.



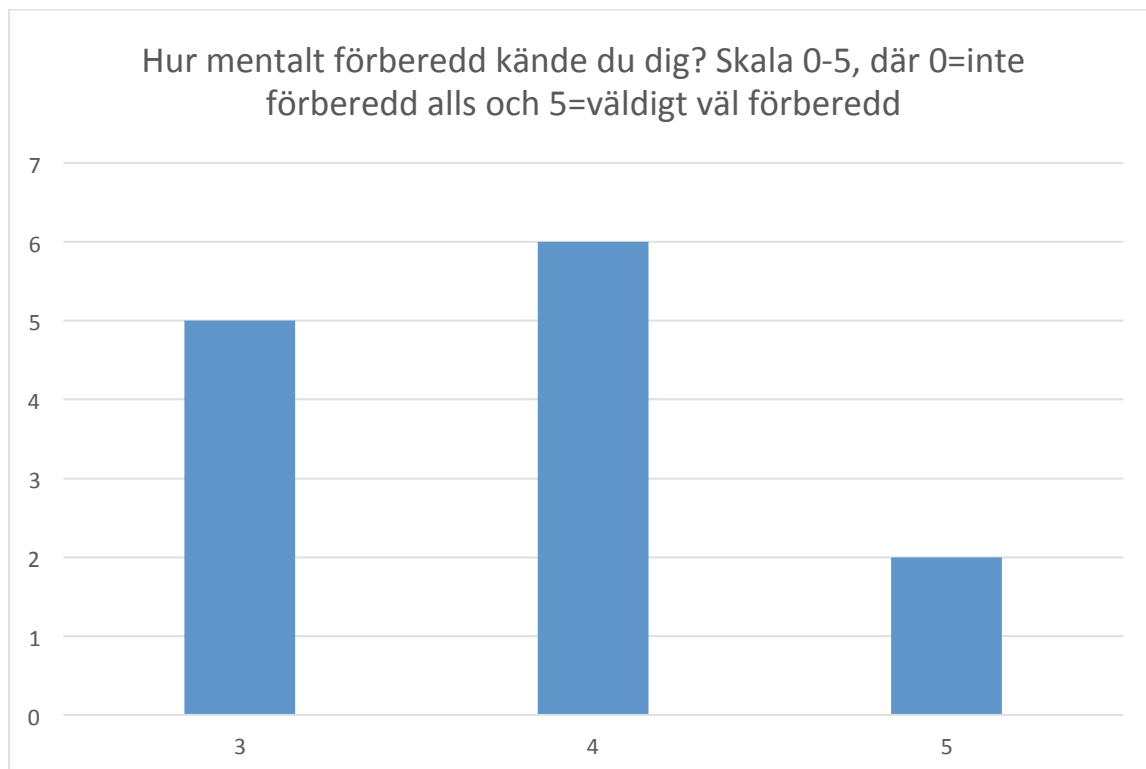
Och om man känns vid när ens partner gör något bra, kanske genom en tumme upp eller bara en uppmuntrande kommentar, gör det träningen väldigt mycket roligare för båda. Vid ett tillfälle sa jag till tjejerna på skarpen om detta eftersom jag tyckte de gjorde det i alldeles för liten utsträckning. Glädjande nog var det en markant skillnad nästa pass – samma fokus, men mycket mer interaktion. Det bästa av två världar, helt enkelt.

Magnus Mallander
Förbundskapten, kadettlandslaget flickor



Utvärdering matchpass och förberedelser

OBS! Alla dessa svar rör match nr. 2, där motståndaren var känd på förhand, om inget annat anges i figurbeskrivningen.



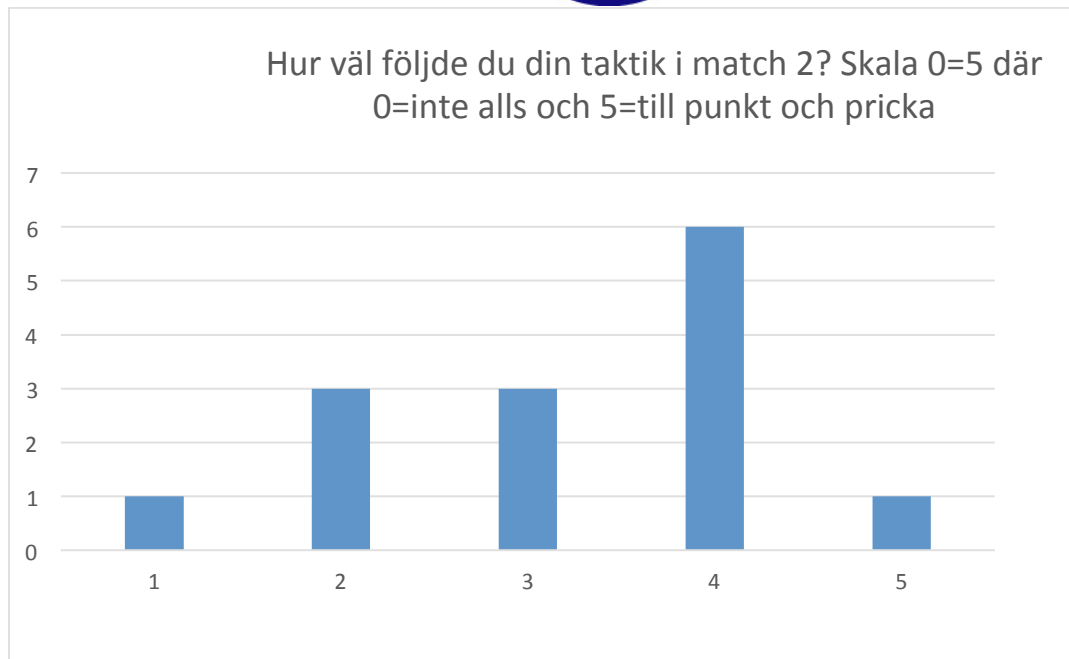
Tabell 1. Fördelning av svar på frågan "hur mentalt förberedd kände du dig?". De flesta kände sig ganska eller väl förberedda.



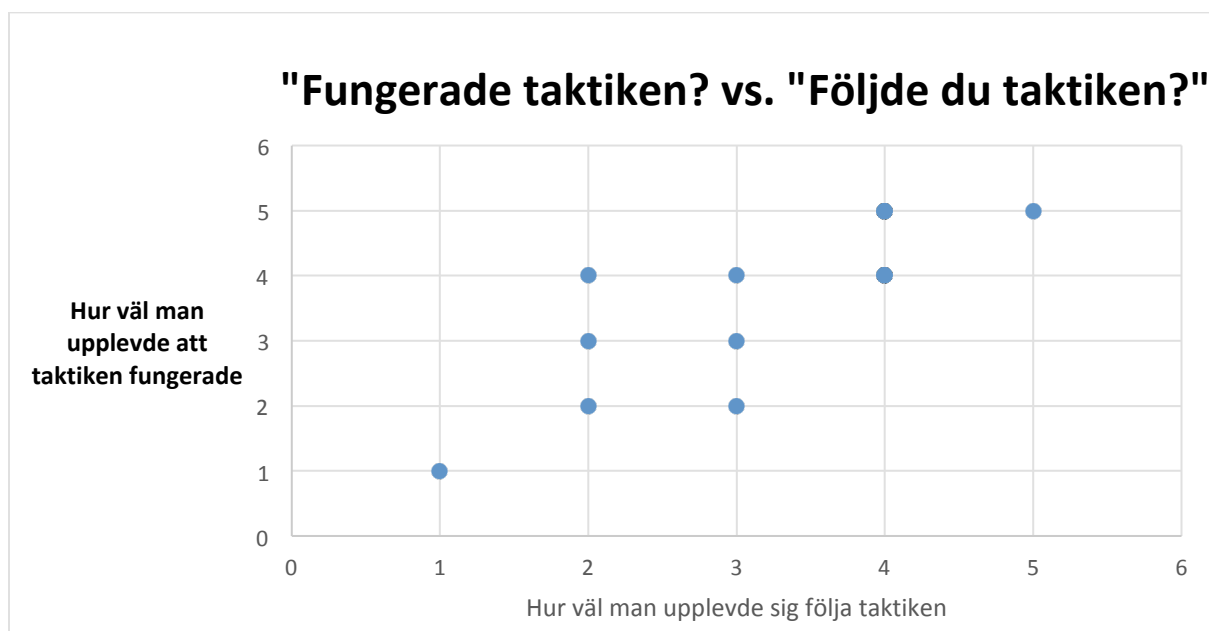
Tabell 2. Fördelning av svar på frågan "hur fysiskt förberedd kände du dig?". Många kände sig mycket väl förberedda.



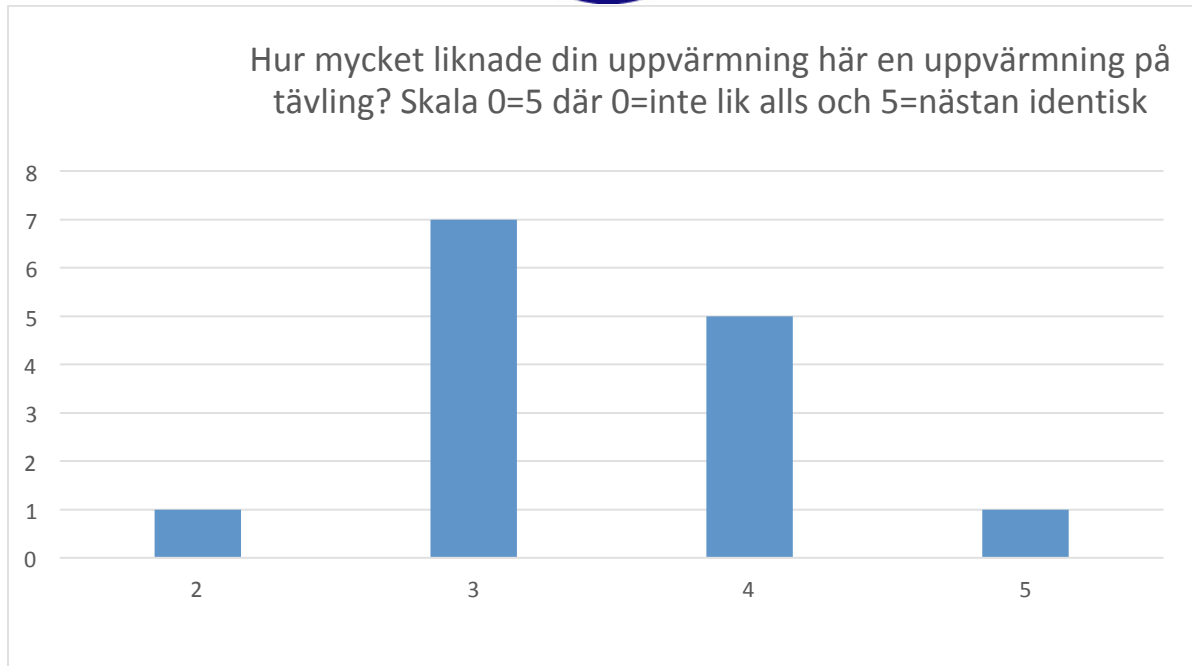
Tabell 3. av svar på frågan "hur taktiskt förberedd kände du dig?". Många kände sig väl eller mycket väl förberedda.



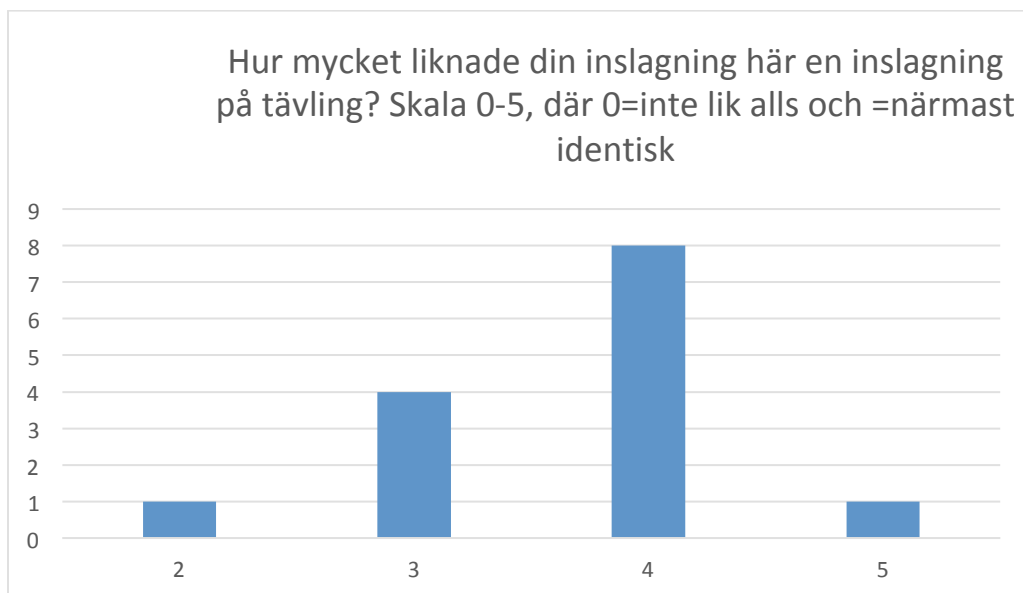
Tabell 4. Svar på frågan "hur väl följde du din taktik i match 2?". Här var det större spridning på svaren, med fyra som angav att de inte följde den särskilt väl.



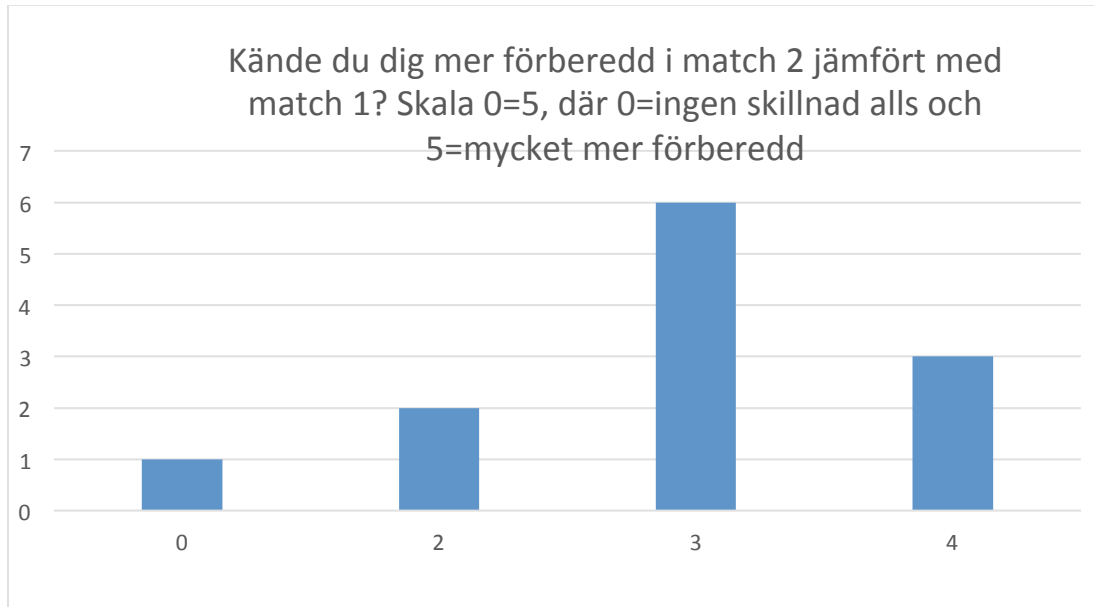
Tabell 5. En jämförelse av hur väl spelarna tyckte att de följde taktiken (den vågräta axeln) samt hur väl de tyckte att den fungerade (den lodräta axeln). Här ser man att vissa spelare inte tyckte sig följa taktiken särskilt väl, trots att de tyckte att den fungerade.



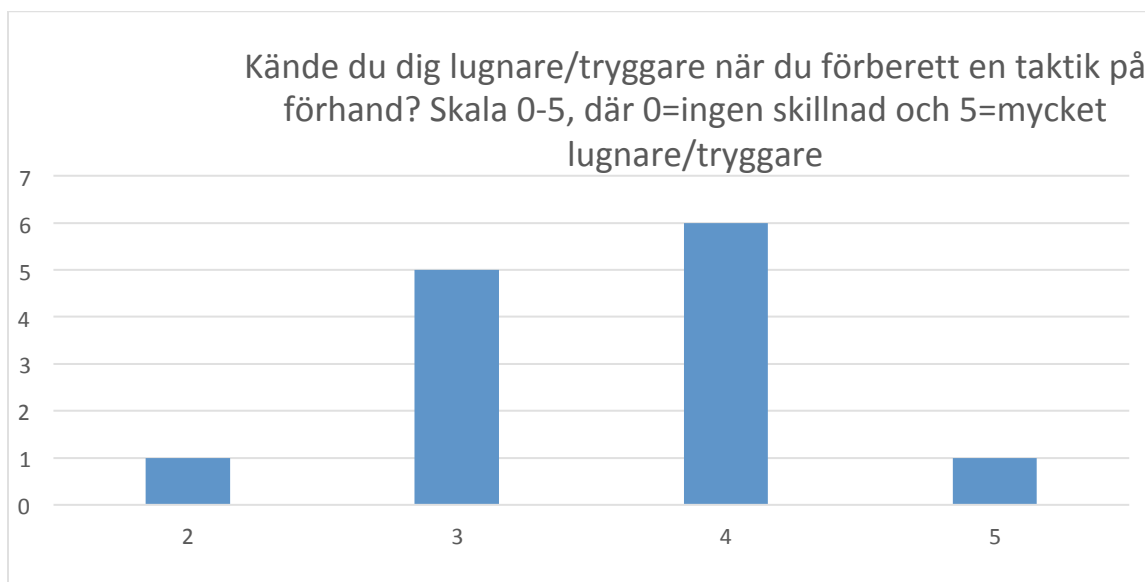
Tabell 6. Fördelning av svar på frågan "hur mycket liknade din uppvärmning här en uppvärmning på match?". Frågan rör endast fysisk uppvärmning, d.v.s. ej spel vid bordet.



Tabell 7. Fördelning av svar på frågan "hur mycket liknade din inslagning här en inslagning på tävling?". De flesta tyckte sig göra samma inslagning som på tävling, trots att många slog in i max 30 minuter, så svaren är kanske inte helt sanningsenliga. Dock kan det vara så att spelarna hade mer tid att spela eftersom de inte delade bord med någon, så de hann med lika mycket som på en vanlig tävling.



Tabell 8. Fördelning av svar på frågan "kände du dig mer förberedd i match 2 jämfört med match 1?". De flesta tyckte sig vara mer förberedda, men en liten minoritet märkte liten skillnad (eller ingen alls!).



Tabell 9. Svar på den i mitt tycke kanske mest intressanta frågan, nämligen "kände du dig lugnare/tryggare när du förberett en taktik på förhand?". Här tycks det som att de flesta kände sig något lugnare eller tryggare, vilket är desto mer anledning att alltid försöka planera en taktik på förhand istället för att bara gå in i en match helt oförhappandes.