



## Rapport riksläger flickor 03 och yngre

Mellan 12 och 19 augusti arrangerades ett riksläger för tjejer födda 2003 och senare. Lägre var långt (åtta dagar) och bestod av totalt 16 pingisspass, två omgångar fystester samt fyra fyspass. Jag (Magnus Mallander) var huvudansvarig för lägre, och hade till min hjälp Peter Sartz, Mattias Översjö, Mattias Andersson och Li Fen som assisterande tränare. Därutöver ställde ett antal tjejer från U20-landslaget upp och sparrade ett par pass. I denna rapport kommer jag dels att gå igenom de saker som jag tar med mig från själva träningen, men också viktiga punkter runtomkring: vikten av fysisk träning och gedigna uppvärmningar; vilken effekt olika typer av sparring kan ha; skillnader mellan de yngre och äldre, mer erfarna deltagarna; kopplingen mellan teknik och skador; samt mina funderingar kring spelmaterial för tjejer. Därutöver redovisas i slutet data från en enkät som totalt 22 av deltagarna fyllde i, som bland annat vidrörde frågor om träningsmängd, huruvida man tränar mest med tjejer eller killar, hur gammal man var när man började spela etc.

### Fysisk status

Mitt (och säkerligen många av tjejernas) starkaste intryck är utan tvekan alla skador, krämpor och käningar som härjade bland spelarna. Två av dessa skador var av så allvarlig natur att spelarna tvingades bryta (en knäskål som hoppade ur led samt en spricka i handleden hos en spelare som föll illa). För övriga skador är min bedömning att de till största delen är följden dels av en kraftigt ökad träningsdos jämfört med hemmaträningen (se figur 3 i slutet av rapporten), dels av spel- och slagteknik som inte är skonsam mot kroppen. Till detta kan läggas mer övergripande samhällsliga trender: barn som rör sig mindre och idrottar mycket mer specifikt än allmänt, och därmed inte bygger upp en grundstyrka och -rörlighet som kanske var fallet om man går tillbaka ett par årtionden.

Klart är i alla fall att många spelare fick ont i olika delar av kroppen, och tvingades bryta mer än ett pass. Allt som allt var det elva spelare av totalt 23 spelare som medverkade på samtliga pass. Visst ”svinn” får man räkna med över så lång tid, men tappet var ändå högst påtagligt. Det överlägset mest utsatta området var föga förvånande axeln på spelsidan av kroppen, men även knän och rygg ömmade på många håll (se figur 9). Detta märktes särskilt tydligt i uppvärmning och fysträningen. Majoriteten fyspass bestod av övningar där vi jobbade med kroppsvikt och dynamisk styrka, men redan där tog det stopp för många. Utfallssteg, vridningsmoment och fyrfotaövningar tog illa på knän, rygglut och axlar. Det som stack ut var att detta i oerhört stor utsträckning gällde de spelare som inte varit med på tidigare läger.



Utav spelarna som närvarat på tidigare landslagssamlingar var det endast två som inte deltog på samtliga pass. Nämnas bör också att de flesta skadekänningar dök upp tidigt på lägret, då vi låg på en betydligt lägre träningsdos (ca fyra timmar om dagen) än under sedvanliga landslagsläger.

Alla med skadebekymmer har olika ”diagnoser”, men det finns vissa generella skadeförebyggande tips som jag försökte betona under lägret:

1. Sköt uppvärmningen ordentligt. Se till att den består av ren ”värmning” (t.ex. jogg), gärna med inledande koordinationsövningar, rörlighet och gymnastik med fokus på viktiga områden för pingisspelare (höft, nacke, axlar, rygglut, knän, bål) och avslutningsvis någon form av snabbhetsträning. Morgonpassen bestod alltid av en dylik uppvärmning som tog drygt 30 minuter att slutföra.
2. Använd gummiband eller andra redskap för att träna dynamisk rörlighet och styrka. Vi jobbade nästan varje dag med gummibandsövningar, som kan användas både för att aktivera axlar, breda ryggmuskeln, höft och bål samt för att träna explosivitet och uthållighet. Viktigt här är att se till att man jobbar med pingisspecifika rörelser med gummibandet (t.ex. slagrörelser och sidledsförflyttningar med gummibandet runt midjan) samt att man gör alla övningar för båda sidor av kroppen. Ensidig aktivering av kroppen leder lätt till obalans och osynkroniserad rörelse, ett typiskt skadeförled.
3. Stretcha de viktiga delarna av kroppen. Huruvida stretchövningar före träning är av godo är alltså en tvistefråga bland såväl forskare som idrottare. Jag har här tagit stort intryck av de asiatiska länderna som lägger otroligt mycket tid på aktiv (till skillnad från statisk) stretch och rörlighet innan allt tränings- och matchspel.
4. Få ordentligt med sömn. Till sveda och värk bidrog garanterat eventuell sömnbrist, beroende på att man inte är van vid att sova borta eller bara har svårare i en annan säng än ens egen. All forskning på området pekar ganska entydigt på att all typ av smärta blir mycket mer påtaglig när man inte har sovit ordentligt. Tupplur mellan passen rekommenderas också för att kroppen ska vara fräsch i tid till nästa pass.

Ifall jag ska avsluta denna del av rapporten på ett lite mer muntert vis så märktes det väldigt tydligt att de yngre och ”nya” tjejerna tog starkt intryck av hur de äldre skötte sina uppvärmningar. Många var nere på golvet en kvart innan träningen och gjorde rörlighetsövningar eller jobbade med gummiband, och det tog inte lång tid för de mer färska deltagarna att hänga på och göra samma sak. Det viktiga nu är att detta inte bara blir en ”lägervana” utan en vardagsvana.



## God slagteknik och dess skadehämmande effekt

Jag vill passa på att inflika hur viktigt det är att våra spelare får lära sig att jobba med kroppen på rätt sätt i sina slag (framför allt forehandloopen). Självt försöker jag ofta tänka på att inte stirra mig blind på spelarmen utan se helheten när jag försöker identifiera vad som felar i ett visst slag, men det är inte alltid lätt att leva som man lär. Jag fick dock ett litet ”uppvaknande” när jag såg på när Li Fen tränade sin backhandloop på underskriv under ett lådpass. Vid nästan varje loop var det väldigt tydligt hur Fen jobbade in i bollen med hela kroppen. Endast när bollen kom precis där hon stod genomförde hon slaget utan någon typ av förflyttning. I alla andra lägen jobbade hon in i bollen med högerfoten och vred samtidigt från vänstersidan till höger för att få maximal kraft och skruv i bollen. När jag efteråt pratade med henne om det sa hon att detta var en självklarhet för henne: ”Bollen kommer inte alltid på samma ställe, så jag måste alltid röra mig dit bollen är”. När Fen hjälpte till och körde lådträning med några av tjejerna påpekade hon också att många slår för mycket med arm (och därmed axeln) och inte får med övriga kroppen ordentligt. När det gällde just forehandloopen sa Fen följande: ”Först måste man jobba med fötter. Sedan kan man jobba ben, sedan höft och midja. Armen kommer sist”.

I detta sammanhang kan det vara lite illustrativt med ett konkret exempel, och då vill jag framhålla Nina Johansson, född 2005. Nina hade hela förra hösten betydande problem med sin axel, så till den grad att hon inte kunde spela på sex månader. När jag tittade närmre på videoklipp såg jag ganska snabbt att hon använde axeln för nästan hela den explosiva fasen av slaget. Däremot var övriga kroppen tämligen statisk. När Nina väl fått klartecken att spela och kom på ett läger jobbade vi därför med i princip en sak: att hon skulle vrida igenom höften och avlasta armen i sin forehand. Ifall man tittar på hur det ser ut idag är skillnaden som natt och dag. Detta är resultatet av att Nina jobbat oerhört fokuserat på att just få med höften i slaget, men det har gett resultat: hon behövde inte bryta ett enda pass under hela lägret, och var med på alla fyspass. För mig är det ställt utom allt tvivel att en biomekaniskt effektiv teknik inte bara ger bättre slag, utan också har en påtagligt skadehämmande verkan. Med biomekaniskt effektiv menar jag att man använder hela kroppen för att få maximal kraftutväxling, istället för att lägga all belastning på en del. En boxare som försöker få till en knockout utan att använda sin överkropp och sina ben kommer slita ut sig och sin axel oerhört snabbt, och det finns ingen anledning till att vi pingisspelare skulle vara underkastade andra lagar.



## **Sparring uppåt och nedåt – vikten av tydlighet och vad bra träning kan åstadkomma**

Detta läger skilde sig från övriga landslagsläger i den bemärkelsen att det fanns en större intern spridning inte bara i ålder utan även i nivå. Spelarna födda 03-05 som varit med på tidigare läger håller överlag en högre spelmässig nivå än framför allt spelarna födda 2006 och 2007 som här var med på sitt första riksläger. I och med att gruppen var något spretigare än vanligt underströk jag tidigt hur viktigt det är att anpassa sig i träningen efter vem man spelar med. En kadett på landslagsnivå som tränar med en elvaårig minikadett kan inte blåsa på för fullt och förvänta sig att träningen blir givande. Istället kommer det leda till frustration på båda håll – ”det går ju inte att spela med henne!” – och till en bortkastad träning. Ifall man sparrar nedåt så är ens enda hopp om bra träning att man motiverar och hjälper den man spelar med. Genom att göra en bra insats själv och spela så att medspelaren får tänja (men inte spränga) gränsen för sin förmåga innebär att man maximerar antalet bollar på bordet, och därmed kvaliteten på träningen. När man lägger upp träningen på detta vis förordar jag dessutom att man som tränare är öppen med att ”nu är det sparring nedåt som gäller, och då har ni äldre spelare ett ansvar för att träningen ska bli bra”. Här vill jag ge de äldre tjejerna på lägret en eloge för hur de skötte träningen med de yngre, för det var verkligen föredömligt. Det var också oerhört inspirerande att se hur snabbt de yngre tjejerna fattade galoppen och spelade ut på ett sätt som de inte alltid gör när de tränar med varandra. Vissa pass kändes det som att de yngre höjde sig tre nivåer när de sparrade uppåt. Här vill jag också passa på att tacka Peter Sartz och spelarna i U20-truppen för damer (Erika Fronth, Rebecca Muskantor, Stina Källberg och Filippa Bergand) som ställde upp och sparrade flera pass med de äldre spelarna på vårt läger. På så vis fick vi till en perfekt balans mellan sparring mot lite sämre, jämbördiga och bättre. Den här typen av synergieffekter höjer träningen från bra till toppklass, och skänker både hunger och inspiration till spelarna som ger och tar det bästa från varandra.

## **Övriga Europa och vi**

Jag kom tillbaka från ett UEM i Rumänien full av intryck och funderingar. Det var otroligt lärorikt att se så många duktiga ungdomsidrottare samlade på ett och samma ställe, där alla strävar mot att göra sina bästa resultat och få ut max av sin förmåga. Mina funderingar, samt pojkarnas förbundskapten Mattias Ekdahls, återfinns i en annan rapport. När det gäller just detta läger vill jag bara flika in hur jag upplever att framför allt våra yngre spelare står upp mot de duktigaste i Europa.



Enkelt sammanfattat ligger våra yngsta spelare lite efter i ett antal avseenden:

1. Mindre utvecklat serve- och returspel. Våra yngre spelare har överlag en ganska begränsad serverepertoar och har vissa svårigheter med att skapa skruv i just serven. Detta är viktigt att lära sig tidigt och att man talar om både hur skruv skapas och hur man följer upp olika skruvar.
2. Grundsäkerheten i övning är för ojämn. Det är för mycket enkla missar i övning, slarv i block och tvetydiga placeringar. För att få båda sidor att jobba aktivt körde vi mycket övningar med växelvis jobb (d.v.s. spelarna genomför ett varv vardera hela tiden).
3. Vikten av bollvärdering. Detta hänger ihop med ovanstående punkt. Många av spelarna vill alltid slå lika hårt och med samma skruv, oavsett var bollen kommer. Här tror jag att vi tränare måste tala tydligt om vikten av att värdera bollen, att kolla både höjd och skruv och alltid anstränga sig för att spela in bollen på bordet. Fokus på att hålla i den även om man kommer lite fel ökar i en handvändning både kvalitet och kvantitet.
4. Tempo i spelet. Detta hänger både samman med bollvärdering, grundsäkerhet och sparring. Ifall man spelar mot olika spelstilar, samt mot både bättre och sämre spelare, får man träna mot många olika tempon och med mycket skruvvariation. Våra spelare fastnar oerhört lätt i ett tempo, vilket gör dem sårbara mot spelare som antingen drar ner eller skruvar upp tempot betänkligt.
5. Träningsmängd och –kvalitet. Det går inte att tassa på tå kring detta: vi ligger generellt på en lägre träningsdos än många av de duktigaste i Europa, och går upp på en högre dos långt senare (runt gymnasieåldern för de flesta). Kvantitet är dock inte den enda sidan på myntet, det är också en fråga om vilken kvalitet man har i träningen – här blir frågan om grundsäkerhet och bollvärdering åter aktuell.

Att konkurrera i Europa är oerhört tufft, men för den som vill vara med från start gäller det att man jobbar medvetet med ovanstående bitar för att skapa ett större mervärde i varje träning. Det bygger mer intelligenta spelare, som i det långa loppet blir mer förmögna att ta ansvar för sin egen träning och bygger upp en självkänedom som borgar för goda resultat.

## Material och stommar

Jag tror inte att jag överdriver om jag säger att mellan var fjärde och femte flick- eller juniorspelare på flicksidan på UEM spelade med någon typ av material (nabbgummi, långt eller kort). Flera av våra spelare föll mot just nabbspelare, och det var uppenbart att den felande länken är att vi nästan aldrig tränar mot det. Framför allt offensiva nabb på backhand vållade stora problem. Samtidigt som detta bara blir vanligare och vanligare, med en boll som



medger mycket mindre skruv, ser vi väldigt få svenska spelare som experimenterar med detta. Förutsättningarna är väldigt goda för offensiva nabbspelare, men det finns många ingrodda föreställningar om att det är ”rätt” att spela med backside-gummin och försöka skapa mycket skruv från båda sidor. Huruvida detta är ett utslag av spelarens eller tränarens vilja tål att diskuteras, men ofta tror jag det beror på viss okunskap och ovilja att experimentera. Detta får vi sota för, på många sätt. För det första är det troligtvis många spelare som inte når max av sin förmåga eftersom de försöker spela med material som inte passar deras kynne och fysik (vissa är snabba och starka men har inte instinkten för skruv – klockrent för kortnabb, t.ex.). För det andra lär övriga spelare sig inte att hantera andra spelstilar än helt ordinarie med två backside. Ifall vi menar allvar med att konkurrera ute i Europa måste vi bli bättre på att spela mot material, på damsidan är det ett oeftergivligt villkor. Med detta givetvis inte sagt att alla spelare på lägret borde spela med annorlunda material. Min poäng är bredare än så. Blandar man olika material för att bygga en stabil grund kan man uppföra storslagna monument som står sig över tid – tar man däremot endast ett ämne som inte tål regn och hoppas på bra väder lär man däremot bli besviken när sommaren väl tar slut.

I frågan om material vill jag också sticka ut hakan och komma med en rekommendation när det gäller stommar för yngre spelare. Tillsammans med Peter Sartz har jag diskuterat vilken typ av grepp på stommen som är bäst, framför allt för barn och ungdomar. I dagens pingis, med en mycket tyngre boll som därmed kräver mer kraft, tror vi båda att spelare kommer behöva anpassa sin fattning mer efter slaget. Även många i världstoppen (Ma Long är mitt favoritexempel) växlar mellan forehand- och backhandfattning. För att kunna göra det måste man emellertid ha viss flexibilitet i hur man kan hålla i racket. Dessutom behöver man kunna anpassa hur högt man håller i racket för att t.ex. kunna få till en bättre forehandfattning. Jag vill med detta inte säga att man bör byta fattning extremt mycket mellan slagen, men viss justering tror jag är nödvändig (och i min erfarenhet något de flesta spelare gör, medvetet eller omedvetet). Dock tror jag att en stomme med konkav grepp gör detta betydligt svårare, framför allt för barn. Ett barns hand är inte stor, och det är ofta som de knappt når runt handtaget ordentligt. På en konkav stomme vidgas omkretsen ju längre ner man kommer på handtaget, vilket tvingar många att hålla racket väldigt högt upp. Dessutom gör den ökade omkretsen att handtaget inte kan rotera lika smidigt i handen. Se bild till vänster för ett exempel på hur det gärna blir med en konkav stomme som greppas av en förhållandevis liten hand. Notera att handen inte kommer helt runt, och att man tvingas hålla högt upp. Detta tvingar ofta fram viss backhandfattning, vilket i sin tur kan leda till framåtroterad axel i vissa forehandslag.



Sågas bör, givetvis, att detta inte är ett lika stort problem för äldre spelare där greppomfånget är större. Dock vill jag ändå sjunga den raka stommens lov, och rekommendera det framför allt för yngre spelare. Notera (figur 2) att väl över hälften av spelarna på lägret spelar med konkav stomme.

### **Pingisträningen: fokusområden**

Slutligen når vi fram till delen om själva pingisträningen. Detta var ett upptaktsläger, med fokus på mängdträning, förflyttningar och fysisk träning. I pingisträningen låg fokus mycket på övningar med växelvis jobb (till exempel att spela backhand → forehand från backhand och därefter blockera när andra sidan gör samma sak), försvarsövningar där blockerande sida jobbar i sidled, tillbakadrag och det tuffa backhand-backhand-spelet. Som jag skrivit efter tidigare läger tror jag att det är särskilt viktigt för tjejer att spela försvarsövningar där blockerande sida både jobbar i sidled och har möjlighet att vända på spelet (t.ex. genom att loopa tillbaka i andra hörnet istället för att blockera). Detta speglar mer hur tjejpingis generellt ser ut, med högt tempo nära bordet. I dagens pingis är dessutom just tillbakadrag ännu viktigare eftersom det är ett lättare slag att bemästra med en boll med mindre skruv. Utöver detta la vi en del tid på att jobba med stora förflyttningar i djup- och sidled. Dels tränade vi korssteg, den stora förflyttningen en spelare gör från forehand i backhandhörnet till forehand i forehandhörnet, dels förflyttningen från ytterläge i forehand till ytterläge i backhand. Jag inskräppte gång efter annan vikten av att landa på två fötter, framför allt i backhandspelet där man måste stå stabilt med vikten jämnt fördelad för att kunna slå med full kontroll. Därutöver nötte vi även viktiga djupledsmoment såsom forehandloop på halvlång serve, där det är viktigt att våga rotera in i bollen och "stega in" med vänsterfoten (om man är högerhänt).



Djupledsjobbet är minst lika viktigt som sidledsjobbet, så ju fler övningar man kan lägga in det i desto bättre. Ifall man t.ex. kör en serveövning med fokus på förstaöppning kan det vara klokt att sidan som öppnar är den som returnerar, så att man måste lägga en kort retur (jobba in) och sedan öppna (jobba ut, hitta position och sedan loopa).

På samma tema tror jag att när spelare väl kan genomföra fotarbetsövningar på ett tillfredställande sätt så ska man inte vara rädd för att spela samma övningar men med serve och förstaöppning som start. Då lägger man till ett mer matchlikt element i övningen, och får på köpet skruv- och tempovariation samt det oerhört viktiga djupledsjobbet. Många av våra övningar startade vi i exempelvis tre minuter med kontringsserve och gick därefter över till att köra samma övning med serve i ytterligare fem minuter.

### **Avrundande tankar**

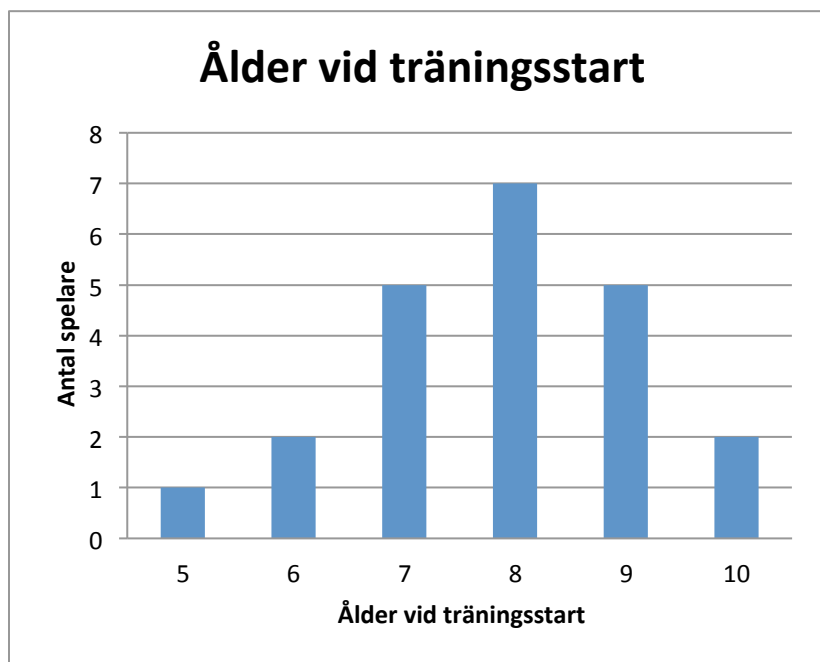
Alla skador och skavanker till trots var detta ett oerhört inspirerande och lärorikt läger för mig som tränare. Det var kul att se hur de yngsta spelarna födda 06-07 gradvis tog för sig och växte med uppgiften, och hur de äldre föregick med gott exempel och tränade föredömligt hela lägret igenom. Jag fick också en förstahandsdemonstration av hur otroligt snabbt spelare kan höja sin nivå genom fokuserad, medveten träning tillsammans med andra som delar både mål, ambitioner och intresse för sporten. På tjejsidan behöver vi fler mötespunkter av detta slag, som kretsar i första hand kring träningen och med en god dos social trivsel som komplement. Detta är extra viktigt i och med att de flesta av tjejerna tränar mest med killar hemma (se figur 7). Drivet och hungern finns hos tjejerna, det gäller bara att vi tränare är på tårna och ser till att de utmanas på rätt sätt. Ifall vi är mogna den uppgiften kan vi nog fortsätta hävda oss internationellt och vissa att svenskt stål biter både på herr- och damsidan.

*Magnus Mallander  
Förbundskapten, kadettlandslaget flickor*

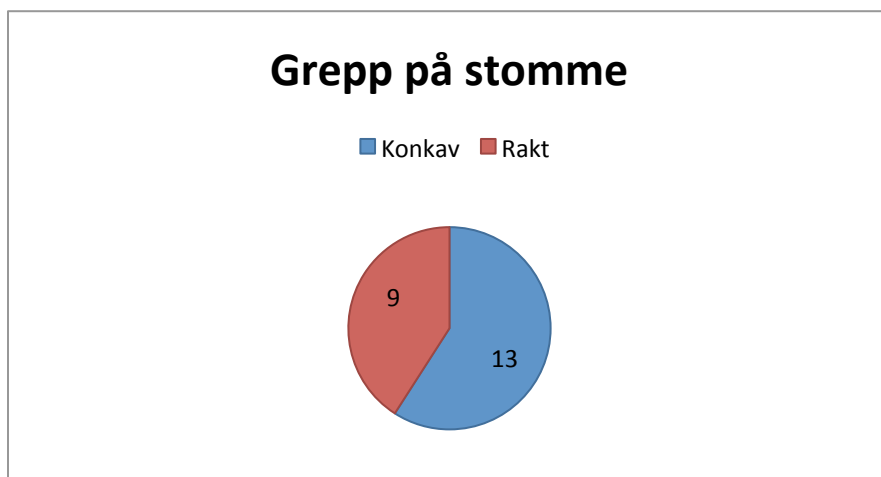




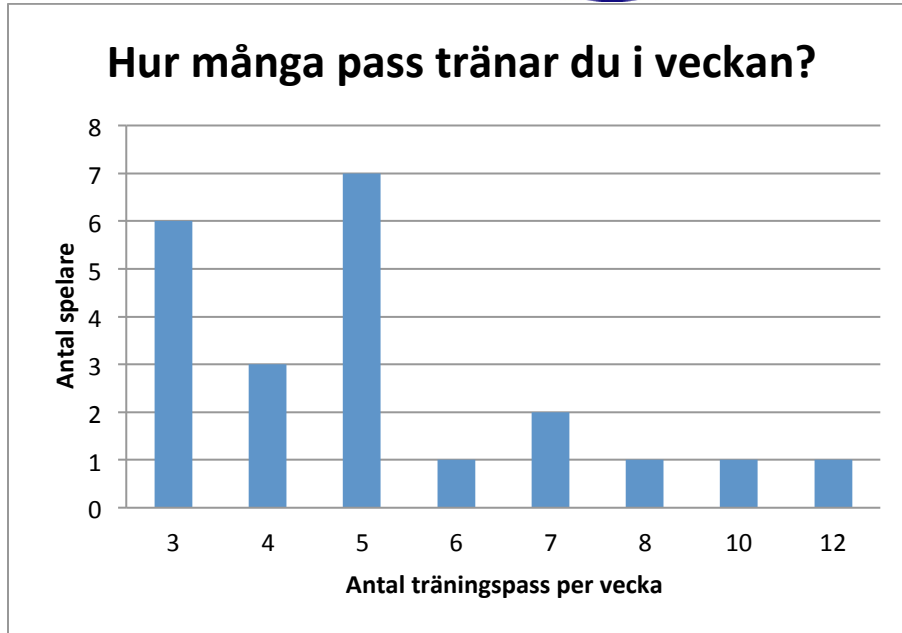
Appendix: datasammanställning från enkät



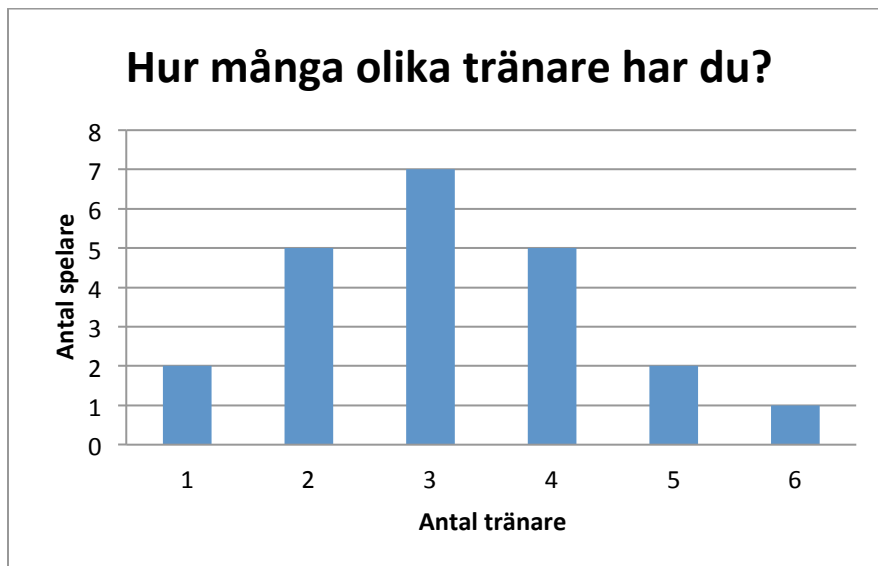
Figur 1: svar på frågan "hur gammal var du när du började träna?". Slående här är att ingen var äldre än 10, och de flesta startade mellan sju och nio års ålder.



Figur 2: svar på frågan "Vilket grepp har du på din stomme?". Ingen hade anatomiskt grepp, därför redovisas endast konkavt och rakt.



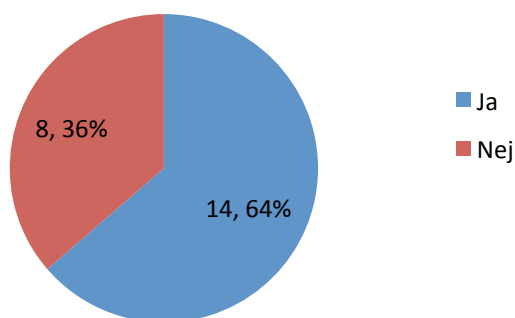
Figur 3: svar på frågan "Hur många pass tränar du i veckan?". De flesta ligger mellan tre och fem pass i veckan – att då gå upp på 15 pass på en vecka blir en ökning på mellan 300 och 500%. Observera att det här inte framgår antal timmar: ett pass kan vara olika långt.



Figur 4: svar på frågan "Hur många olika tränare har du?". Ifall man har flera tränare som man träffar regelbundet är det viktigt att de drar åt samma håll, så att spelaren inte får höra för mycket olika (och motstridiga) saker. Det pekar också på hur viktigt det är att hemmatränare har en dialog med mig, så att vi drar åt samma håll och är överens om vad som är viktigt.

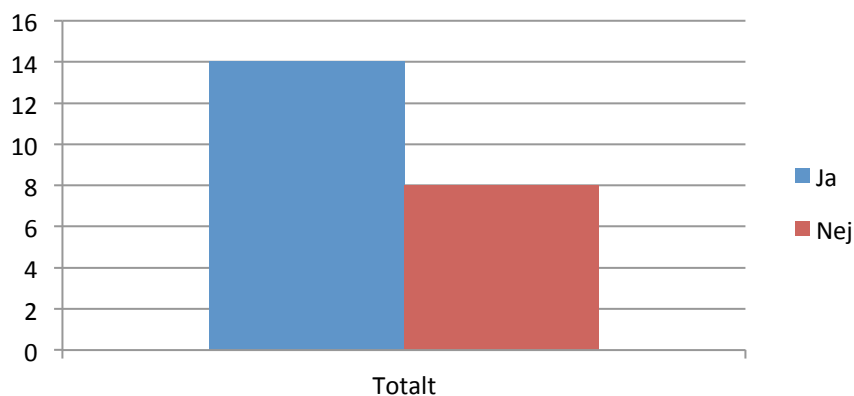


## Är någon av dina föräldrar tränare för dig?



Figur 5: svar på frågan "Är någon av dina föräldrar tränare för dig?". Svaren vittnar om att många föräldrar är väldigt aktiva i sitt barns utövande. Man kan också tänka sig att detta visar på en viss ledarbrist ute i landet, som tvingar föräldrar att ta vid istället.

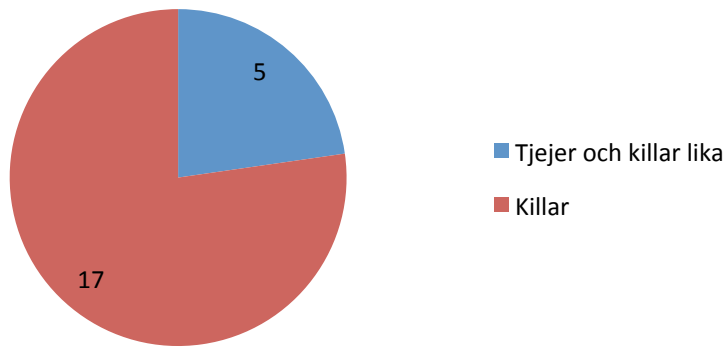
## Tränar du i fler klubbar än din egen?



Figur 6: svar på frågan "Tränar du i fler klubbar än din egen?". Många tränar i mer än en klubb, en utveckling jag tycker mig se mer och mer av de senaste åren. Det är positivt ur ett utbytesperspektiv, men samtidigt kan det peka på att verksamheten i många klubbar går ner och träningsmöjligheterna minskar, vilket tvingar spelare att söka sig till andra miljöer.

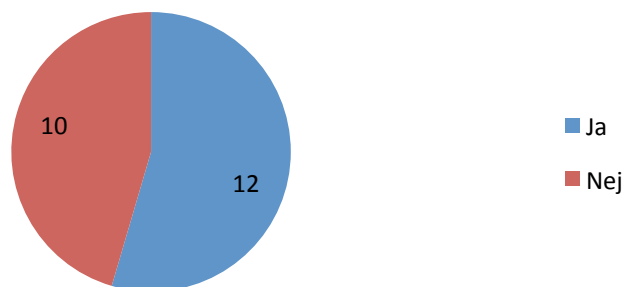


### Brukar du träna mest med tjejer eller killar?



Figur 7: svar på frågan "Brukar du träna mest med tjejer eller killar?". Jag är av den bestämda uppfattningen att tjejer och killar generellt (det finns alltid enstaka undantag) spelar olika typer av pingis, och att träningen bör anpassas därefter. Att de allra flesta tränar mest med killar pekar på att detta inte alltid är så lätt ordnat. Tyvärr tror jag att vågskålen nästan alltid tippar över i killarnas favör. Det blir, så att säga, mer loop mot loop (typiskt killspel) än backhand mot backhand (mer typiskt tjejspel).

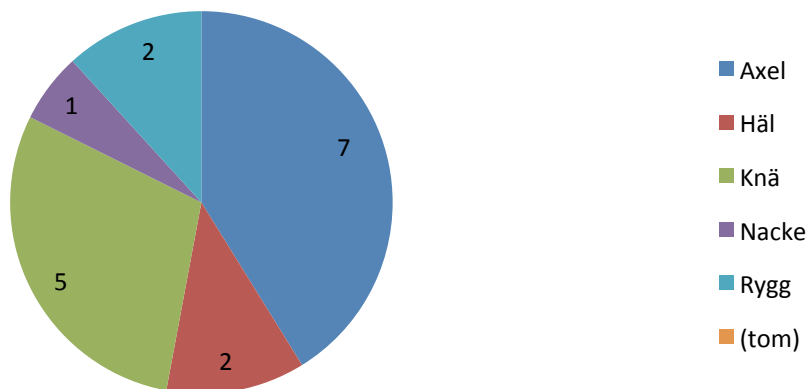
### Har du haft eller har någon skada?



Figur 8: svar på frågan "Har du haft eller har någon skada?". Att hälften av spelarna i en grupp av tjejer i åldrarna 11-15 har haft en skada är oroväckande.



### Skadans lokalisering (obs: en person kan ha flera skador)



Figur 9: Svar på frågan "Var har du varit skadad?". Observera att en person kan ha varit skadad på mer än ett ställe, så antalet skador är troligtvis fler än antalet spelare som varit skadade. I vilket fall framgår att axlar och knä är de mest utsatta områdena.