



IDROTTSFOLKHÖGSKOLAN

EN DEL AV SISU IDROTTSUTBILDARNA

Hur ser ungdomsverksamheten i bordtennis ut i Sverige?

Hur ser barn- och ungdomstränare på träning?

Examensarbete, Idrottskonsulentlinjen
VT: 100521

Handledare: Håkan Svensson
Författare: Michel Sundell

Sundell, M (2010). *Hur ser barn- och ungdomstränare i bordtennis på träning?*
Bosöns Idrottsfolkhögskola

Abstract

Med stöd av Svenska bordtennisförbundets utbildningsansvarige gjordes en enkätundersökning om hur svenska barn- och ungdomstränare i bordtennis ser på träning.

Enkäten skickades ut genom det webbaserade programmet Questback till 71 föreningar, alla föreningar i Stockholm (49 st.) samt 1 förening från varje övrigt distrikt (22 st.). 26 svar, dvs. 36,6 % kom in.

Syftet med undersökningen var att ta reda på hur svenska barn- och ungdomstränare i bordtennis ser på träning. Dessa frågeställningar togs fram: Vad är viktigast att träna på och i vilka åldrar? Hur ser de på tidig specialisering? Vid vilken ålder är det möjligt att se om en spelare kommer att bli en elitspelare? När delas spelarna in i träningsgrupper efter spelnivå och hur ser kontakten med spelarnas föräldrar ut?

Resultatet visar att mest fokus läggs på teknikträning, främst i unga åldrar. När spelarna blir äldre jämnas det ut och taktik- och fysträning kommer in mer i bilden. Mental träning tränas nästan inte alls. Drygt hälften av de tillfrågade anser att man kan se på en spelare att han/hon kommer att bli en elitspelare före 15 års ålder. De flesta föreningarna delar in spelarna efter spelnivå i när de är ungefär 10-13 gamla. Nästan alla tränare har en regelbunden kontakt med spelarnas föräldrar.

Ett flertal tränare är överens om att det är viktigt att tränarna får ordentlig utbildning så att ungdomarna får den träning de behöver. Utbildning inom mental träning och idrottsspecifik träning efterlyses framförallt.

Nyckelord: Bordtennis, Barn- och ungdomsträning, table tennis, tränare

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
2. Bakgrund	6
2.1 Syfte	
2.2 Frågeställning	
3. Metod	7
3.1 Urval	
3.2 Instrument	
3.3 Varför dessa frågor?	
3.4 Procedur	
3.5 Bortfall	
4. Resultat	10
4.1 Bakgrundsfrågor	
4.2 Övriga frågor	
4.3 Slutsats	
5. Diskussion	18
5.1 Arbetets gång	
5.2 Analys	
6. Referenslista	19
Bilagor	

Tabell- och figurförteckning

- Figur 1.** Vilka träningsmoment tränas mest i föreningarna? Sid. 9
- Figur 2.** Tränares syn på en spelares utveckling Sid. 11
- Figur 3.** När är det möjligt att se om en spelare kommer att bli en elitspelare?
Sid. 12

1. Inledning

Sverige var under en lång period ett av världens ledande bordtennisländer. Förste svensk att nå VM-final var Tage Flisberg 1954 i London. 1967 tog vi vårt första VM-guld genom Hans Alsér och Kjell Johansson som vinner i dubbel. Sverige har sedan dess tagit minst ett VM-guld varje decennium. 1982 fick Jan-Ove Waldner sitt genombrott när han som 16-åring gick till final i EM. Han har sedan dess bland annat vunnit lag-VM och tagit OS-guld och anses av många vara världens bäste bordtennisspelare genom tiderna. De senaste medaljerna i internationella mästerskap på seniorsidan tog Sverige år 2000 då vi tog guld i lag-VM och 2001 då vi vann brons i samma tävling. Sedan dess har vi haft svårt att nå resultat i internationella mästerskap.

Det har diskuterats mycket, både i media och internt i bordtennissverige, vad som krävs för att vi ska ta oss tillbaka till den nivån. För att få reda på det behöver vi börja längst ned i verksamheten dvs. i föreningarna. Hur ser träningen ut i Sverige idag?

Den här undersökningen handlar om just det, hur träningen i svensk bordtennis ser ut idag och framförallt vad barn- och ungdomstränarna tycker och tänker.

2. Bakgrund

Den här undersökningen har gjorts med stöd av svenska bordtennisförbundets utbildningsansvarige Emanuel Christiansson.

Förbundets utbildningsansvarige ville veta vad svenska bordtennistränare vet om barns motoriska, mentala och sociala utveckling och hur den påverkar hur och vad som kan tränas i olika åldrar. Hur de ser på tidig specialisering var ett annat område som togs upp som intressant.

Marcus Andersson (2006, sid 11-13) har i sitt arbete skrivit om hur träning kan bedrivas i olika åldrar för att spelaren ska vara redo för den träningsdos som krävs vid olika stadier. Han skriver också att det är viktigt för tränare att ha kunskapen om barns utveckling, framförallt i unga åldrar. Även vikten av att föräldrarna har kunskap om träningen och vad som förväntas av dem tas upp.

Det har även gjorts undersökningar om hur ranking påverkar spelarens utveckling (Ottosson) och hur bordtennisungdomar bör tävla för optimal utveckling som spelare (Långström, 2004). Andersson har gjort en undersökning som handlar om hur Sverige blev så framgångsrika på 1980- och 1990-talen. Hur tränade de spelare som spelade i landslaget under den tiden som unga? Vilka faktorer var viktigast för dem? Ett av de viktigaste resultaten som den undersökningen kom fram till var att det är viktigt att tränare för barn- och ungdomsspelare i bordtennis har en bra utbildning så att de vet vad som är viktigt att träna på.

Dessa undersökningar handlar om hur träning borde bedrivas och olika faktorer som påverkar spelarens utveckling. Det som saknas är en undersökning om hur det ser ut i Sveriges bordtennisföreningar idag.

2.1 Syfte

En kartläggning över ungdomsverksamheten i svensk bordtennis.

2.2 Frågeställning

Hur ser barn- och ungdomstränare i bordtennis på träning. Vad är viktigast att träna på och i vilka åldrar? Hur ser de på tidig specialisering? Vid vilken ålder är det möjligt att se om en spelare kommer att bli en elitspelare? När delas spelarna in i träningsgrupper efter spelnivå och hur ser kontakten med spelarnas föräldrar ut?

3. Metod

3.1 Urval

71 bordtennisföreningar i Sverige inkluderades i undersökningen. Samtliga föreningar i Stockholms distrikt (49 st.) samt 1 förening från övriga distrikt i Sverige (22 st.) valdes ut. Stockholms distrikt valdes eftersom det är ett av Sveriges största distrikt och dessutom har Svenska bordtennisförbundet sitt kontor i Stockholm. I övrigt ville författaren få en bild på hur det ser ut i övriga Sverige och därför togs föreningar från övriga distrikt med.

I de distrikt som har föreningar i de högsta nationella serierna, Pingisligan för herrar och Damer elit för damer, lottades en av dessa föreningar fram. I distrikt utan förening i någon av de högsta serierna lottades en förening ut bland samtliga av distriktets föreningar. Lottningen gick till så att de aktuella föreningarna skrevs upp på lappar och sedan blandades i en skål. Sedan drogs en av lapparna och den föreningen som lappen visade fick vara med i undersökningen.

Enkäten skickades till föreningens officiella emailadress och vidarebefordrades sedan till en av föreningens tränare för barn- och ungdomar i åldern 10-15 år.

3.2 Instrument

För att få svar på frågeställningen valdes en enkätundersökning som tillvägagångssätt. Genom att skicka ut en enkät är det möjligt att få in många svar och därmed ett flertal olika åsikter vilket är något som eftersträvades i denna undersökning till skillnad från en intervju där det bara blir några få personers åsikter.

Programmet Questback användes för att skicka ut enkäten och för att sammanställa, redovisa och analysera resultatet.

3.3 Varför valdes dessa frågor till enkäten?

Hela enkäten finns som bilaga sist i dokumentet.

Frågorna 1-3 ger en generell bild över vilka som svarat på enkäten. Frågorna om utbildning (4-6) togs med för att kunna jämföra svaren från personer med olika utbildningsnivå och för att se vad de själva vill lära sig mer om. När det gäller frågorna 7-9 så kan det vara intressant att se skillnaden mellan tränare som har spelat på hög nivå och tränare som har spelat på lägre nivå eller inte alls. Har en tränare som är/ har varit tränare i en annan idrott större tendens att skapa samarbeten med andra idrotter? Är det skillnad på tränare som har flera träningspass varje vecka och tränare som har ett eller två träningspass varje vecka?

Frågorna 16-26 ger svar på vad tränarna fokuserar mest på i sin träning. De visar också vilka moment tränarna tycker är viktigast generellt och vad de tycker är viktigast i vissa åldrar. Fråga 24-26 handlar om "Lådan". Det är en träningsmetod där tränaren tar en spelare och fokuserar enbart på den spelaren under en viss period, t.ex. en timme. Nästföljande frågor (27-32) visar hur de ser på tidig specialisering. Frågorna 33-35 kan ge en indikation på hur föreningarna ser på samma fråga.

Ett fält för övriga kommentarer lämnades som sista fråga. Där får tränarna möjlighet att kommentera enkäten eller ta upp något som de tycker saknas.

3.4 Procedur

Den 9 december 2009 skickades en förfrågan till Emanuel Christiansson, utbildningsansvarig på Svenska bordtennisförbundet, om det fanns några områden förbundet ville veta mer om och som skulle kunna vara intressanta för ett examensarbete. Utifrån Emanuels förslag och de undersökningar som fanns sedan tidigare arbetades ett syfte fram. Det första utkastet till syfte var klart i slutet av december. När syftet var klart började arbetet med att ta fram enkätfrågor.

I början av januari 2010 var ett förslag på enkät klart och det innehöll 6 bakgrundsfrågor och 10 övriga frågor. Efter sammanlagt tre möten med handledare Håkan Svensson, lärare på Bosön IFHS, under våren 2010 utökades antalet bakgrundsfrågor till att slutligen vara 13 st, med följdfrågor till två av dem. Övriga frågor utökades till 13 st. med följdfrågor till 10 av dem. Hela enkäten, se bilaga 1.

Efter att ha fått en genomgång i programmet Questback skapades enkäten i programmet. Den 23 april skickades en förvarning ut till alla 71 föreningar om att en enkät skulle skickas ut inom kort. Den 24 april skickades enkäten ut till föreningarna och 7 maj sattes som sista datum för att svara. Den 4 maj skickades en påminnelse ut till de som inte hade svarat.

Den 8 maj började arbetet med att sammanställa svaren på enkäten och det arbetet pågick till 20 maj.

3.5 Bortfall

Av de 71 föreningar som enkäten skickades ut till svarade endast 26 st. eller 36,6 %. En av dessa har endast bordtennisverksamhet inom Idrottslyftet och ingen tävlingsverksamhet och en annan svarade bara på en fråga: övriga kommentarer och är därmed inte inkluderad i resultaten på de andra frågorna. Det externa bortfallet blev därmed 63,4 %.

Huvudanledningen till att det externa bortfallet är så stort är troligtvis att utskicket inte gick direkt till tränarna utan via föreningarnas konsulent, ordförande eller någon annan ansvarig person i föreningen. Det gick därmed inte att kontrollera att alla tränare fick enkäten, den kan ha fastnat på vägen.

I och med att bortfallet är så stort ska resultatet betraktas som en fingervisning om hur det ser ut i svensk bordtennis, det kan inte anses vara representativt för hela landet. Resultatet har analyserats utan hänsyn till bortfallet.

4. Resultat

4.1 Bakgrundsfrågor

Nedan följer en sammanfattning av svaren på fråga 1-15.

Medelåldern på de som svarade är 43,8 och medianen 46 år. Av de som svarade är en tränare kvinna och resterande 24 män. 23 av 25 har gått någon utbildning inom idrotten även om nivån varierar kraftigt. De distrikt som är representerade är: Stockholm (12 föreningar), Göteborg, Västmanland, Hälsingland, Uppland, Örebro, Västergötland, Halland, Norrbotten, Gotland, Medelpad, Värmland, Dalarna och Gävleborg (1 förening vardera).

13 av tränarna har en högsta utbildningsnivå som är universitet/högskola. 9 har gymnasial utbildning, 5 grundskola och 4 övrig eftergymnasial utbildning.

23 av 25 har någon utbildning inom idrotten. Vilken typ av utbildning varierar kraftigt, från tävlingsledarutbildning till idrottskonsulent på Bosön IFHS, steg 3 bordtennis och fotbollstränarutbildning. På frågan om vad de behöver mer utbildning i blev de vanligaste svaren mental träning/idrottspsykologi och grenspecifik utbildning, exempelvis grenspecifik fysträning.

23 av 25 tränare har varit aktiva själva och 11 i mer än 20 år. Endast 4 har varit aktiva i mindre än 10 år. Vilken nivå de spelat på varierar kraftigt, från landslaget och utlandsproffs till klass 4/division 6. Föreningarna har i snitt 7,3 tränare för spelare i åldern 10-15 år. Med ett undantag så håller tränarna i 1-5 träningspass per vecka.

8 tränare uppger att de är eller har varit tränare i någon annan idrott. 5 av dessa är eller har varit tränare i fotboll. Övriga idrotter är innebandy, handboll och pistolskytte.

Av 23 tränare är det två som bara har spelare i åldern 10-15. 16 av de övriga tränar även yngre spelare och 13 tränar också äldre spelare.

4.2 Övriga frågor

Fråga 16. Hur mycket tid lägger du på fysträning under säsongen 09/10? (N=25 antal svar)
Svarsalternativ: Mycket tid, ganska mycket tid, lite tid, ingen tid

19 st. svarade att de lägger lite tid på fysträning under säsongen 09/10. 3 st. svarade att de lägger ganska mycket tid respektive ingen tid på fysträning. Ingen svarade att de lägger mycket tid på fysträning.

Fråga 17. Hur mycket tid lägger du på teknikträning under säsongen 09/10? (N=25)

Svarsalternativ: Mycket tid, ganska mycket tid, lite tid, ingen tid

Totalt svarade 15 st. att de lägger ganska mycket tid på teknikträning under säsongen 09/10. 9 st. svarade att de lägger mycket tid på teknikträning och en svarade att han/hon inte lägger någon tid på teknikträning.

Fråga 18. Hur mycket tid lägger du på taktikträning under säsongen 09/10? (N=25)

Svarsalternativ: Mycket tid, ganska mycket tid, lite tid, ingen tid

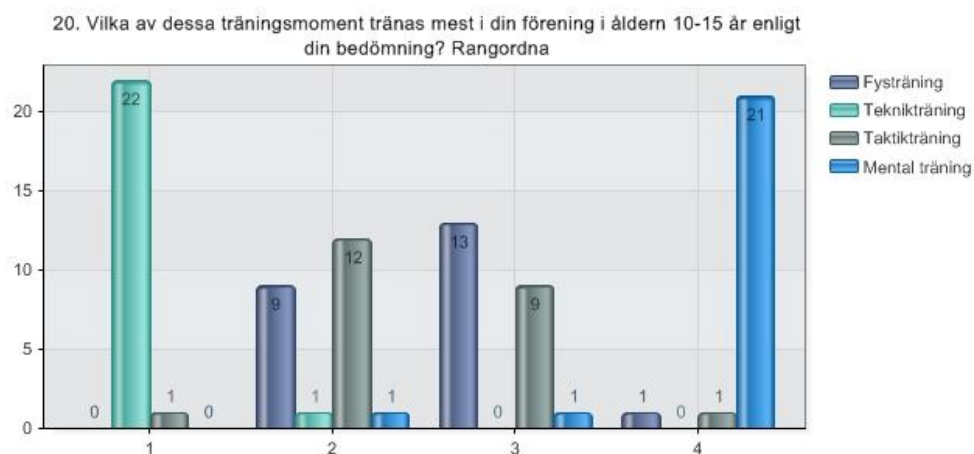
Av de 25 personerna svarade 11 st. att de lägger lite tid på taktikträning säsongen 09/10. 8 st. svarade att de lägger ganska mycket tid på taktikträning och 3 st. svarade att de lägger mycket respektive ingen tid på taktikträning.

Fråga 19. Hur mycket tid lägger du på mental träning under säsongen 09/10? (N=25)

Svarsalternativ: Mycket tid, ganska mycket tid, lite tid, ingen tid

14 st. svarade att de lägger lite tid på mental träning säsongen 09/10, 10 st. att de inte lägger någon tid på mental träning och 1 person att de lägger mycket tid respektive ganska mycket tid på mental träning säsongen 09/10.

Fråga 20. Vilka av dessa träningsmoment tränas mest i din förening i åldern 10-15 år enligt din bedömning? (N=23)



Figur 1. Diagram över vilka träningsmoment som tränas mest i föreningarna

Alternativ	Antal svar
1 Teknikträning	23
2 Taktikträning	23
3 Fysträning	23
4 Mental träning	23

Teknikträning är det som tränarna själva lägger klart mest tid på under säsongen. 22 st. säger att de lägger mycket tid eller ganska mycket tid på det och en att taktikträning tränas mest. Taktikträning rankas som tvåa av 12 st. och fysträning av 9 st. Teknikträning och mental träning får där varsin röst. Som trea rankas fysträning av 13 st. Taktikträning får 9 röster och mental träning en. På fjärde plats rankar 21 st. mental träning. Fysträning och taktikträning får där varsin röst.

Fråga 21. Vilket av dessa träningsmoment är, enligt din bedömning, viktigast för spelare i åldern 10-12 år? (N=22)

Svarsalternativ: fysträning, teknikträning, taktikträning, mental träning

Samtliga 22 svarade att teknikträning är det viktigaste i åldern 10-12 år.

Fråga 22. Vilket av dessa träningsmoment är, enligt din bedömning, viktigast för spelare i åldern 13-15 år? (N=22)

Svarsalternativ: fysträning, teknikträning, taktikträning, mental träning

Teknikträning och taktikträning fick 10 röster var i den här frågan. De två övriga svarade fysträning.

Fråga 23. Vilket av dessa moment lägger du mest tid på under en vanlig träning säsongen 09/10? (N=24)

Svarsalternativ: övningar, matchspel

22 av 24 tränare lägger mer tid på övningar under en vanlig träning än på matchspel.

Fråga 24. Använder ni "Lådan" som träningsmetod? (N=25)

Av de 25 svarande uppger 20 att de använder "lådan" som träningsmetod.

Fråga 25. Vad anser du att "lådan" är bra för? (N=20)

Det här var de vanligaste kommentarerna om vad "lådan" är bra för är:

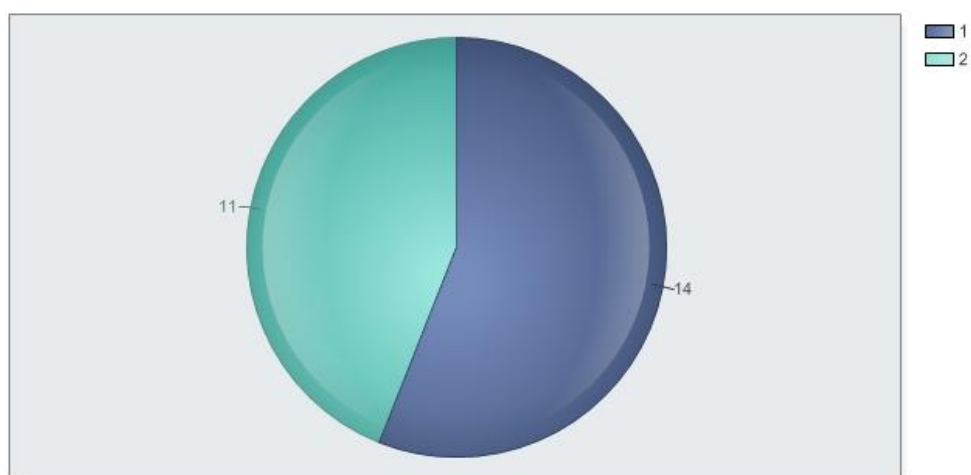
- Många repetitioner på kort tid, effektiv
- Få upp tempo och säkerhet i slagen
- Nöta nya slag och rörelsemönster, framförallt för unga spelare
- Möjlighet för tränaren att kontrollera övningen, får en bra dialog med utövaren
- Högre hastighet i övningarna vilket gör det mer fysiskt krävande
- Bättre koncentrationsnivå

Flera av tränarna är överens om att de områden som tränas bäst med ”lådan” är teknik, taktik och fotarbete.

Fråga 26. Varför inte? (N=4)

Av de som inte använder ”lådan” är det två som har uppgett varför. En av dem använder den inte eftersom det är svårt att som ensam tränare nå ut till alla med övningen. En annan tränare orkar inte använda den.

Fråga 27. Kan man se på en spelare att han/hon kommer att bli en elitspelare före 15 års ålder? (N=25)

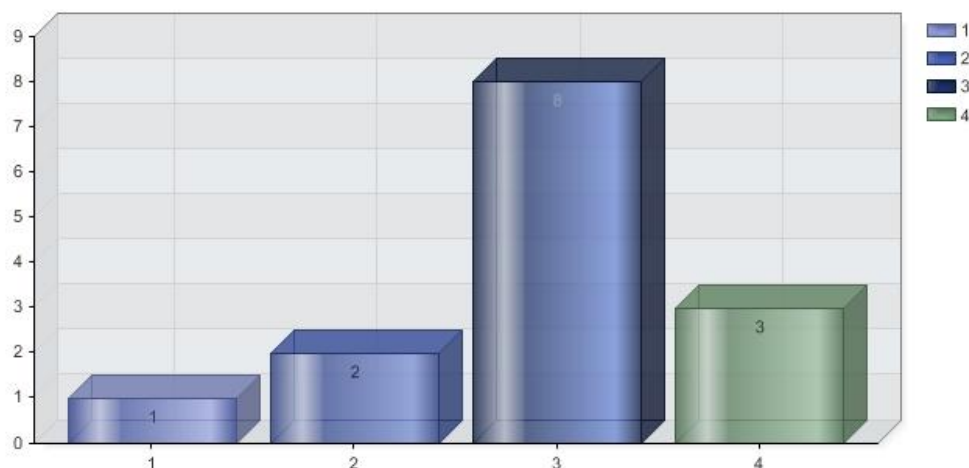


Figur 2. Diagram över tränares syn på en spelares utveckling

Alternativ	Procent	Värden
1 Ja	56%	14
2 Nej	44%	11
Totalt		25

14 av 25 anser att det är möjligt att se på en spelare att han/hon kommer att bli en elitspelare före 15 års ålder och 11 tycker inte det.

Fråga 28. Vid vilken ålder anser du att man kan se om en spelare kommer att bli en elitspelare? (N=14)



Figur 3. Diagram över när det är möjligt att se om en spelare kommer att bli en elitspelare.

Alternativ	Procent	Värden
1 6-8 år	7,1 %	1
2 9-11 år	14,3 %	2
3 12-13 år	57,1 %	8
4 14-15 år	21,4 %	3
Totalt		14

8 av de 14 tycker att det går att se när spelaren är 12-13 år gammal, 3 st. när spelaren är 14-15 år, 2 st. när spelaren är 9-11 år och en när spelaren är 6-8 år.

Fråga 29. Är det bra att en 15-årig spelare även håller på med en annan idrott? (N=25)

20 av 25 tränare ser gärna att en 15-åring håller på med andra idrotter och 5 anser att det inte är bra.

Fråga 30. Varför är det bra att hålla på med mer än en idrott? (N=20)

Det här var de vanligaste kommentarerna om varför det är bra att hålla på med flera idrotter:

- Det ger en allsidig träning, träning för fler muskelgrupper
- Positivt socialt för spelaren
- Koppla av från bordtennisen
- Mindre risk att tröttna, spelaren håller troligtvis på längre med någon idrott

Fråga 31. Varför inte? (N=5)

De som inte tycker att en 15 år gammal spelare bör hålla på med flera idrotter menar att bordtennisen kräver så mycket tid om spelaren vill bli riktigt bra att det inte skulle finnas tid över för andra idrotter. Det påpekas också att det ska vara spelarens eget val och inte föreningen som styr.

Fråga 32. Vid vilken ålder bör en spelare som vill bli bra i bordtennis sluta med sina andra idrotter? (N=5)

Av de 5 tycker 4 att spelaren bör sluta med sina andra idrotter i åldern 13-15. En av dem tycker att spelaren ska sluta vid 10-12 års ålder.

Fråga 33. Hur delar er förening upp era spelare i träningsgrupper? (N=25)

19 av 25 föreningar delar in sina spelare i träningsgrupper efter spelnivå, 3 efter ålder och 3 har en annan indelning.

Fråga 34. Vilken indelning? (N=3)

De använder en blandning av spelnivå, ålder, intresse med mera för att dela in sina spelare i träningsgrupper.

Fråga 35. Vid vilken ålder börjar ni dela in era spelare efter spelnivå? (N=19)

När de börjar dela in spelarna efter spelnivå varierar något men ligger mellan 10-13 år för de flesta föreningarna. Medelåldern ligger på ≈ 10 år.

Fråga 36. Har du någon kontakt med föräldrarna till spelarna du tränar? (N=25)

24 av de 25 har kontakt med föräldrarna till sina spelare.

Fråga 37. Tar du egen kontakt med dem? (N=0)

Det kom inte in några svar på frågan.

Fråga 38. Av vilken anledning/ i vilken situation tar du kontakt med spelarnas föräldrar?
(N=25)

De vanligaste orsakerna till och tillfällena när kontakt mellan tränare – förälder sker är:

- Information om träning/tävling
- Hjälpt vid egna arrangemang
- Hjälpt med skjuts, anmälningar mm.
- Föräldramöten
- Disciplinfrågor

Flera av tränarna svarar att de träffar föräldrarna dagligen vid träningen.

Fråga 39. Övriga kommentarer (N=14)

Flera av tränarna tar upp vikten av att det ska vara roligt att spela bordtennis. I övrigt så kommer de med en del tips på hur träningen kan utvecklas:

- Lär spelaren att tidigt ta eget ansvar för sin träning
- Så jämna spelare som möjligt ska träna med varandra för att höja kvalitén på spelet
- Ta hjälp från tränare utifrån, t.ex. har en förening tagit hjälp av en tränare från handikapplandslaget
- Samverka mer mellan föreningar
- Vara flera tränare när det är yngre barn
- Försök göra träningen till en livsstil så kommer spelaren hålla på längre

4.3 Slutsats

Det är väldigt få unga tränare som har svarat på den här undersökningen, bara en är yngre än 20 år gammal och ytterligare två är under 30. Det kan bero på att de som vidarebefordrade undersökningen i många fall har valt en äldre tränare med mycket rutin eller att det finns många unga tränare i bortfallet. Att endast en kvinna svarade på enkäten kan tolkas som att det finns betydligt fler manliga tränare i Sverige än kvinnliga. Det kan också vara så att de manliga tränarna har större inflytande och därför har blivit utvalda av sin konsulent, ordförande eller övrig ansvarig person. Nästan alla tillfrågade har någon utbildning inom idrotten. De som inte har gått tränarutbildning i bordtennis har i några fall gått en liknande utbildning i fotboll. Flera tränare uttrycker ett intresse om att vidareutbilda sig inom området mental träning/idrottspsykologi samtidigt som de anser att det är det minst viktiga träningsmomentet.

De flesta personerna är eller har varit aktiva själva, och flera av dem i många år. Nivån varierar däremot kraftigt. Många har varit tränare ganska länge vilket innebär att de började som tränare när de var unga, de flesta innan de fyllt 20. 8 av 25 är eller har varit tränare i en annan idrott. Alla dessa anser att det är bra att en 15 år gammal spelare håller på med någon annan idrott. Med ett undantag så är det ingen som håller i mer än 5 träningspass under en vecka och åldern kan variera från 6 år till seniorer.

Det fokuseras inte mycket på fysträning bland de tillfrågade tränarna. Bara tre av 25 lägger ganska mycket tid på detta. Det är liknande siffror för mental träning.

Tränarna är överens om att teknikträning är viktigast att träna på i åldern 10-12 men när spelarna blir lite äldre går åsikterna isär mellan i första hand fysträning och taktikträning. Det läggs mycket mer tid på övningar än på matchspel i träningen. "Lådan" används som träningsmetod av 20 av tränarna bland annat eftersom den ger bra, effektiv träning med många upprepningar på kort tid. Flera tränare är överens om att en spelare som håller på med flera idrotter får en allsidigare träning vilket är bra för spelaren på lång sikt.

5. Diskussion

5.1 Arbetets gång

Arbetet har i stort gått bra. Det har dock funnits några problem på vägen. Tidsplanen har blivit förskjuten flera gånger. Det preliminära syftet skulle exempelvis ha varit klart tidigare. Det hade i sin tur lett till att enkäten hade kunnat bli klar och skickas ut tidigare. Nu skickades enkäten ut när tävlingssäsongen nästan var slut vilket kan ha påverkat svarsfrekvensen negativt. En annan sak som hade kunnat göras annorlunda var vem enkäten skickades till. Det hade troligtvis varit bättre att be föreningarna om en tränares emailadress istället för att be dem vidarebefordra enkäten. Ett direktutskick hade förenklat processen med utskicken och även kunnat ge en högre svarsfrekvens. I och med att enkäten skickades ut så sent blev det inte så mycket tid över till analys och bearbetning av materialet. Fler slutna frågor hade gjort sammanställningen lättare.

5.2 Analys

Det är tydligt att det träningsmoment som de flesta tycker är viktigast är teknikträningen. Självklart måste spelarna träna mycket teknik, framförallt i åldern 10-12, den så kallade motoriska guldåldern (M. Andersson, 2006, sid 12), men det får inte gå ut över övriga träningsmoment. Risken är stor att det fokuseras för mycket på teknik och att de andra träningsmomenten glöms bort. Framförallt den mentala aspekten glöms gärna bort i träningen. Hur viktigt är det inte att kunna glömma en missad boll och att kunna vara fokuserad i en hel match? Även fysträningen, och då speciellt den bordtennisspecifika fysträningen, försvinner lätt. Allt för många tränare säger att spelarna får tillräckligt med fysträning i sina andra idrotter. Problemet är att den fysträningen inte alltid stämmer överens med vad som krävs av en bordtennisspelare. Därför är det otroligt viktigt att utbilda Sveriges tränare i dessa ämnen så att våra ungdomar kan få den träning de behöver.

Nästan alla föreningar delar upp sina spelare i träningsgrupper efter spelnivå. Frågan är om det är bra för spelarens sociala utveckling. Hur roligt är det för en ung spelare att spela med de som är några år äldre bara för att han/hon råkar vara väldigt duktig? Då kanske det är bättre att variera träningen för spelaren så att han/hon får spela med sina jämnåriga kompisar ibland, även om det är lite skillnad i spelnivå. Det kan vara utvecklande för båda parter. Om föreningen väljer den indelningen blir kommunikationen mellan tränare, spelare och föräldrar extra viktig.

Fråga 37 har det inte kommit in några svar på. Den verkar ha kommit bort i enkäten som har skickats ut.

Några av tipsen som kom fram bland övriga kommentarer är väldigt intressanta. Framförallt samverkan mellan föreningar, inte bara inom bordtennisen utan också med andra idrotter, är ett bra sätt att utvecklas, såväl för tränare som för spelare. Olika idrotter kan ofta lära sig mycket av varandra och dessutom kan det vara roligt att få prova någonting nytt.

5.3 Framtida studier

Det skulle vara intressant med en utökad undersökning inom det här området där fler föreningar från hela Sverige kan inkluderas. En undersökning om den sociala bitens betydelse för barn- och ungdomars utveckling inom idrotten skulle också vara spännande.

6. Referenslista

Specialarbeten

Att tävla – Långström, Anders. (2004)

<http://iof1.idrottonline.se/templates/Page.aspx?id=13074>.

Uppdaterad 2010-03-04

En litteraturstudie om kravanalys och ungdomars utveckling i olika stadier – Andersson, Marcus. (2006)

<http://iof1.idrottonline.se/templates/Page.aspx?id=13074>.

Uppdaterad 2010-03-04

Ranking och dess påverkan – Ottosson, Mikael.

<http://iof1.idrottonline.se/templates/Page.aspx?id=13074>.

Uppdaterad 2010-03-04

Vilka faktorer är viktigast för att unga talanger ska utvecklas – Andersson, Pernilla.

<http://iof1.idrottonline.se/templates/Page.aspx?id=13074>.

Uppdaterad 2010-03-04

Bilagor

Bilaga 1 – Enkätundersökning

Hej,

Jag heter Michel Sundell och studerar till idrottskonsulent på Bosöns idrottsfolkhögskola. Jag gör en undersökning med stöd av Svenska bordtennisförbundet som handlar om bordtennisträning för barn- och ungdomar och jag skulle vara tacksam om du kan svara på några frågor.

1) Ålder

2) Kön

Man

Kvinna

3) Förening/distrikt

4) Högsta utbildningsnivå

Grundskola

Gymnasial utbildning

Universitet/Högskola

Övrig eftergymnasial utbildning

5) Utbildning inom idrotten

6) Vad skulle du behöva mer utbildning i?

7) Är du/har du varit aktiv själv?

Ja

Nej

8) Hur länge?

9) Vilken nivå spelade du på som högst?

10) Hur länge har du varit tränare inom bordtennisen?

11) Är du/har du varit tränare i någon annan idrott?

Ja

Nej

12) Vilken/vilka?

13) Hur många tränare för spelare i åldern 10-15 år finns det i din förening?

14) Hur många träningspass leder du varje vecka?

15) Hur gamla är de spelare du tränar?

16) Hur mycket tid lägger du på fysträning under säsongen 09/10?

Mycket tid

Ganska mycket tid

Lite tid

Ingen tid

17) Hur mycket tid lägger du på teknikträning under säsongen 09/10?

Mycket tid

Ganska mycket tid

Lite tid

Ingen tid

18) Hur mycket tid lägger du på taktikträning under säsongen 09/10?

- Mycket tid
- Ganska mycket tid
- Lite tid
- Ingen tid
-

19) Hur mycket tid lägger du på mental träning under säsongen 09/10?

- Mycket tid
- Ganska mycket tid
- Lite tid
- Ingen tid
-

20) Vilka av dessa träningsmoment tränas mest i din förening i åldern 10-15 år enligt din bedömning? Rangordna

1

2

3

4

21) Vilket av dessa träningsmoment är, enligt din bedömning, viktigast för spelare i åldern 10-12 år?

Välj alternativ

22) Vilket av dessa träningsmoment är, enligt din bedömning, viktigast för spelare i åldern 13-15 år?

Välj alternativ

23) Vilket av dessa moment lägger du mest tid på under en vanlig träning säsongen 09/10?

- Övningar
- Matchspel
-

24) Använder ni "Lådan" som träningsmetod?

- Ja
- Nej
-

25) Vad anser du att lådan är bra för?

26) Varför inte?

27) Kan man se på en spelare att han/hon kommer att bli en elitspelare före 15 års ålder?

- Ja
 Nej

28) Vid vilken ålder anser du att man kan se om en spelare kommer att bli en elitspelare?

- 6-8 år 9-11 år 12-13 år 14-15 år

29) Är det bra att en 15-årig spelare även håller på med en annan idrott?

- Ja Nej

30) Varför är det bra att hålla på med mer än en idrott?

31) Varför inte?

32) Vid vilken ålder bör en spelare som vill bli bra i bordtennis sluta med sina andra idrotter?

- Före 10 års ålder 10-12 år 13-15 år

33) Hur delar er förening upp era spelare i träningsgrupper?

- Efter ålder
 Efter spelnivå
 Annan indelning

34) Vilken indelning?

35) Vid vilken ålder börjar ni dela in era spelare efter spelnivå?

36) Har du någon kontakt med föräldrarna till spelarna du tränar?

Ja

Nej

37) Av vilken anledning/ i vilken situation tar du kontakt med spelarnas föräldrar?

38) Övriga kommentarer om träning

