

Dokumentation av steg 4 kursen i bordtennis 20-25/8-02 i Köping

Områden

1. Program
2. Kravanalys

Program

Tisdag 20 augusti

13-14.00 Samling, lunch och incheckning på vandrarhemmet. Därefter tog vi en promenad till Köpings pingiscenter där vi hade en rundvandring i de nya lokalerna och hallen. Kursledarna Kjell-Åke Waldner och Anders Nilsson presenterade sig.

14-15.00 Presentation av deltagarna och sedan hade vi en genomgång av allas olika förväntningar inför kursveckan. De olika förväntningarna var: teknik på högre nivå, analys, taktik, coaching, material, erfarenhetsutbyte, pingisinriktad fys, pingisinriktad teknik, pingisinriktad psykologi, internationell pingis (skillnad ungdom- senior och Europa- världen), pingiscentrat(vad kan jag som tränare få ut av det), småklubb contra storklubb, lärorik spännande vecka, samtal kring ledarens tränarens coachens och föräldrarnas roll, balans, träningsverksamhet och tävlingsverksamhet i Sverige, tjejsituationen, handikappades situation i Sverige, avspänd teknik, nya server, framtidens bordtennis, tävlingsrutiner, integrering, internationella influenser, organisation/struktur, spontanpingis och tävlar ungdomar för mycket?, vetenskap- bordtennis, nybörjarträning, landslagsarbete (urval och arbetssätt), mental träning(praktiskt), fysiologi(gren-specifikt), kost, sömn och vila, visioner om spelets utveckling, träning jmf äldre/ yngre toppspelare, varför talanger slutar och vad vi gör åt det, formtoppning, föräldrarnas roll och påverkan, internationella center, tid att reflektera över föreläsningarna, ledarskap utifrån tidigare erfarenheter, samarbete mellan klubbar, samarbete mellan klubbar och förbund, asiatiska tjejer och europeiska tjejer och ledarrekrutering.
Nu frågar jag mig hur vi ska gå vidare med alla dessa förväntningar och under vissa former? Kan vi jobba vidare med dessa viktiga frågor i andra pingissammanhang exempelvis seminarier, klubbnivå, SISU etc.?

15.15-16.15 Markus Andersson från idrottshögskolan och spelare i Spårvägen pratade om kravanalys, krav och kapacitetsprofiler. Vi fick ett intressant kompendium som vi diskuterade och analyserade.

Glenn Östh ,SOK och tidigare förbundskapten, tillsammans med spelare i Söderhamns UIF berättade om arbetet i SOK inför OS i Aten 2004 och Peking 2008. Han pratade om medaljchanser och medaljmål.

Vad behöver vi för att lyckas? SOK har gått ut med enkäter till de aktiva (OS i Sydney) och vidare har man arbetat med efterarbete och utvärdering av tidigare OS. Vidare sade Glenn att det är viktigt att de aktiva håller sin plan och att det gäller att vara bäst år 3. Det är också viktigt med ledstjärnor och bra ledningsteam. Sedan pratade han om bordtennisens utvecklingsstadier. Det är viktigt att känna till de för att kunna utveckla pingisen och tänka framåt.

50-talet: Ogimuras smashspel

60-talet: 5:e bollens taktik: serve, retur, öppning, försvar och smash.
70-talet: kontringen kom in och nu kom 3:e bollens taktik, man dödade med hård loop.
80-talet: materialspel, bh top-spin, 4:e bollens taktik: motståndaren servade, bra retur, dålig öppning och man dödade direkt.
90-talet: bh-loop och bh-tryck mot pennskaftens bh-sida.

Glenn tyckte också att det blivit en internationalisering vilket innebär att alla länder har bättre koll på varandra. Fysiken har förbättrats, det mentala budskapet har förändrats vilket även gäller ledarskapet. Den aktive har ett bollplank numera. Vad är nästa trendbrott? Spelarna kommer att bli starkare fysiskt och man förfinar det man redan är bra på. Glenn avslutade med att vi måste fokusera på t.ex. varför kineserna är så bra.

17.40-18.30 Tomas Berner tidigare förbundskapten på 80-talet och spelare i BTK Safir fortsatte med pingishistorien. Han inledde med att berätta om den positiva konflikten mellan Stockholm, Falkenberg och Söderhamn vilket gynnade pingisen i Sverige. Klubbarna hade en mycket bra träning och vi lärde oss massor från Japan. Stellan och Bosse Persson var där i tre månader och de lärde sig oerhört mycket. J-O, Erik, Jörgen och Johnny Åkesson var i Kina i början av 80-talet vilket var lärorikt. Vi har lärt oss massor utifrån och måste fortsätta med det men det viktiga är, tycker Tomas att vi förfinar lärdomarna utifrån och anpassar de till vår svenska modell. Tomas menade också att vill man bli bra måste man satsa på pingis fullt ut. Han sade att på hans tid pratade man oerhört mycket pingis både innan och efter träningarna. Man jobbade med allsidig fysträning som sedan förfinades åren efter. Vidare anser Tomas att vi tränar och spelar alldeles för lite dubbel. Han avslutade med att säga att glädjen alltid måste finnas med.

Onsdagen 21 augusti

- 9.00-12.00 Vi började med en liten utvärdering av gårdagens program. Johan Fallby, anställd av Stockholms universitet under 4 år, doktorerar i idrottspsykologi och f.d. landslagsspelare med förflutet i Spårvägens BTK och Ängby SK m.m. talade om målsättningar och individuell utvecklingsplanering på lång sikt. Han började med SOK:s talangprogram där fyra bordtennisspelare ingår. Det är 53 olika mätpunkter som Johan skall skriva en avhandling om. Vi diskuterade målsättning, mental träning, talangutveckling, attributioner (självförtroende) och tävlingssituationer under förmiddagen. Vi delade upp oss i smågrupper där vi fick arbeta med målformulering, antingen för hela träningsgruppen eller för enskild spelare.
- 13.30-15.00 Kent Lindahl, tränare, ledare och f.d. spelare från basketen i Örebro belyste bl.a. den mentala och fysiska profilen. Han tog också upp träningsutvecklingsstrategi. Kent berättade att det finns en studiekurs i mental träning som är kopplad till SISU.
- 15.30-16.30' Balans och förflyttningar, teori och praktik av Emanuel Christiansson (Idrottshögskolan och tränare i Spårvägen) och Linus Mernsten (ansvarig för ungdomslandslaget). Emanuel inledde med att berätta om rörelsemönstret i bordtennis. (se kompendium av Emanuel och Bengt Johansson). Vi pratade om hur vi skall träna förflyttningar t.ex. låda, övningar, utan racket och boll, fotarbete i uppvärmningen m.m. Bra fotarbete innebär: bra position till vald slagteknik, koordination, balans och styrka. Linus visade sedan praktiskt hur vi skall

lära ut och hur vi skall träna förflyttningar. Det var alldeles utmärkt att få ta del av både teori och praktik när det gäller balans och förflyttningar.

16.45-17.45' Vi hade egen fysträning där många deltog i en tuff fotbollsmatch som innehöll en tuff men hjärtlig idrottsjargong.

19.45-22.00 Nu var det dags för Ledarskapsfilosofi. Här delade vi upp oss två och två och gick igenom våra egna ledarskapsdeklarationer som vi hade förberett innan kursen startade.

Torsdag 22 augusti

09.00-12.00 Johan Fallby fortsatte att prata om målsättningar.(grupp mål resp. individuella mål). Han sade vidare att idrottspsykologi består av ett antal stora områden som berör många delar av en människas liv. Ingen av delarna är separerad från någon annan. Mental träning är en liten del av idrottspsykologi.

13.30-15.00' Linus Mernsten ungdomslandslagskapten, Peter Sterneborg förbundskapten seniorer och Sören Ahlen ansvarig för Köpings pingiscenter
Dessa tre var ansvariga för träning/tävling, landslaget och pingiscenterdiskussioner. Vi delade upp oss i grupper där vi fick framföra åsikter och synpunkter angående ovanstående ämnen.

15.30-16.30' Annika Orsvall och Birthe Ingves, båda tränare från Malmö FF pratade om föräldrarollen inom idrotten. Där pratade vi bl.a. om inom vilka sammanhang föräldrarna kan hjälpa till m.m.

19.00-20.00 Krister Rejström och Urban Living från Köping berättade om historien bakom pingiscentret. De berättade på ett målande och intressant sätt hur centret kom till.

Fredagen 23 augusti

09.00-10.00 Johan Fallby belyste ämnet talangutveckling där vi gick igenom olika talangfaktorer såsom arv, träningskvalitet, motivation till framgång, personliga faktorer, miljöfaktorer och utvärderingskriterier.

10.20-12.00 Idrottsfysiologi teori/praktik : Niklas Kjellman pratade om muskelns uppbyggnad och om vad som händer i muskelcellen vid fysisk aktivitet. Pelle Källström följde sedan upp med att gå igenom olika skador och rehabiliteringar.

13.30-16.00 Niklas och Pelle visade oss praktiskt hur vi skall arbeta med uppvärmning, fys och stretching. Återigen bra varvning mellan teori och praktik. De rekommenderade en bra sajt: www.gymnastic.se
De visade oss också ett digert material om fys., idrottsskador, hälsa m.m.

16.30-17.30 Frida Johansson Råå BTK och landslaget hade en föreläsning om kostens betydelse ur ett tjejperspektiv. Målet var att bättre förstå hur man tänker som tjej när det gäller kosten.

Lördagen 24 augusti

09.00-10.00' Johan Fallby pratade om motivation inom ämnet idrottspsykologi.

- 10.20-11.20' Linus Mernsten pratade om pingisteknik. Vad är optimal teknik och vad innehåller det. Ett intressant och brett ämne diskuterades.
- 11.30-12.00 Mattias Bergkvist, tränare i Ängby SK hade en föreläsning om antidoping. Han berättade om kosttillskott och vad dopingjouren sysslar med. Mattias anser att spelarna är dåligt upplysta om kost och kosttillskott.
- 13.30-14.30 Johan Fallby : vi arbetade med samtal där vi fick dela upp oss två och två och där syftet var att förbättra vårt samarbete. Vi fick ett intressant samtalskompendium som vi arbetade med.
- 15.00-17.00' Topp spelarna Fredrik Håkansson, Sandra Johansson och Susanne Jonsson grillades på podiet av vetgiriga blivande steg 4- tränare. Många frågor diskuterades och det var en trevlig och avslappnad frågestund.
- 17.15-17.45' Specialarbete: Alla kursdeltagare måste göra ett specialarbete för att bli godkända steg 4-tränare. Det skall vara ett projekt som skall vara till värde för svensk pingis.
- 19.30 Vi hade gemensam middag tillsammans med tränare som var på pingisseminarium under helgen. En givande och bra kväll.

Söndagen 25 augusti

- 09.00-10.00' Johan Fallby : Tävlingsplanering och rutiner.
Här pratade vi om mental förberedelse och träning. Vi tog också upp olika skattnings-scheman, kommunikation, engagemang och humör.
- 10.30-11.10 Mats Vennberg från SISU vad vi kan göra i en studiecirkel.
- 11.15-12.30 Sammanfattning av kursledaren Kjell-Åke Waldner och sedan avslutade vi med utvärdering och lunch.

Kravanalys/kravprofil

Blådderblocksanteckningar: svårt att hitta mätinstrument, värderar nytta och användning värderas?, begränsad tid, hur?, individnivå contra generell.

En intressant tanke som slog mig är att när kan man börja arbeta med kravprofiler? Bör man utgå från ålder, spelstyrka o.dyl. ?

Taktiska krav

Hur går man till väga när man vill träna upp den mentala biten t.ex. vad gäller matcher? När det gäller taktiska krav kommer coaching in detta moment. Hur coachar vi? , När ska vi gå in och coacha och vilka spelare behöver coaching?

Tekniska/koordinativa krav

Jag anser att man ska börja så tidigt som möjligt med förflyttningar och balansträning. Vi kan sätta igång redan på pingisskolenivå med dessa viktiga bitar. Man kan som uppvärmning arbeta mycket med hela rörelsemönstret inom pingis. Det blir då ett naturligt sätt att värma upp och flytta sig på. Materialet(gummi och stomme) är också en viktig ingrediens när det gäller att lära ut rätt teknik från början .

Styrkekrav

Det är viktigt att avsluta pingispassen med olika sorters fys så spelarna inser att styrka krävs för att bli bra i pingis. Det svåraste är att lägga nivån så att man tänker på ålder, mognad, intresse m. m.

Rörlighetsträning

Det kommer att ställas allt högre krav på att röra sig smidigt och snabbt och då gäller det att vi även här börjar i så tidig ålder som möjligt. Vi måste hitta nya metoder exempelvis utomlands som vi sedan förfinar och modifierar här hemma.

Aeroba och anaeroba krav

Jag tror också att den nya bollen kräver att vi behöver jobba mer med den aeroba biten i pingis då bollduellerna troligen kommer att bli längre.

2 Kravanalys

De enda kravanalysen som är vetenskapligt framtagna gjordes 1970 och en jämförelse 1990. Under de 30 och 10 år som har gått så har sporten förändrats oerhört. Material och teknik har utvecklats vilket leder till att spelet är mycket snabbare. 1970-talets spelare skulle knappt kunna returnera dagens spelares server så mycket skiljer det mellan dagens och "gårdagens" spelare. I dagens bordtennis är det andra saker som är betydligt viktigare för prestationen än för 30 år sedan. Detta gör att de fysiologiska arbetskravsprofil som det hette inte är speciellt aktuell. 1990 gjordes det en jämförelse mellan 90- och 70-talets arbetskravsprofil som är lite fräschare och relevant än den på 70-talet.

Enligt boken Crosstraning så ser en kravprofil ut enligt följande för bordtennis:

Kravanalys

Tabell 2.1. Kravprofil för bordtennis (racketidrotter) enligt Crosstraning boken^[1].

Skalan är från noll till fem. En nolla betyder att kapaciteten är helt oviktig för prestationen och en femma betyder att kapaciteten är av mycket stor betydelse för prestationen.

Eftersom boken använder sig av bordtennis, tennis, badminton och squash som ett gemensamt begrep nämligen racketidrotter så vill jag lägga till en mental aspekt som gör att det skulle vara mer anpassat för bordtennis. Annars så håller jag med crosstraning boken.

^[1] Christian Carlsson, Crosstraning: Kombinationsträning för alla idrotter, SISU idrottsböcker, (Sverige: Farsta, 2001), s. 60.

Om man ser på de spelare som är bland de bästa i världen så har de inga direkta svagheter när det gäller spelstyrkan inom bordtennis. Med spelstyrka så menas de spelegenskaper som utgör spelet. För att nå en internationellt hög standard bör man ha minst 4 eller 5 inom följande områden:

Tabell 2.3. Spelstyrka hos de främsta internationella spelarna.

Serven är själva utgången för vad det kommer att bli för retur tillbaka. Gör man t.ex. en lång överskruvad serve kan man utesluta att det kommer en kort retur tillbaka. Gör man maximal sidoskruv vet jag att returen sannolikt kommer att komma i ett hörn beroende på vilken sidoskruv man gör. Har man en dålig serve så blir det lätt för motståndaren att låsa returen och göra så att man inte kommer åt första attacken. Tanken med serve är att man alltid ska försöka att få första attacken. Första attack menas att man loopar eller smashar före motståndaren. Detta gör att motståndaren får försvara sig. Gör man en dålig retur och motståndaren har en bra första attack så är bollen nästan alltid förlorad. Idagens bordtennis missas knappt en enda första attack på en hel match. Men om man lyckas få en bra retur som motståndaren inte kan avgöra på utan loopar en mottaglig boll så gäller det att man har ett bra försvar och kan returnera många loopar eller smashar från motståndaren. Tanken med ett bra försvar är att man ska kunna ta över initiativet i bollen och loopa eller smasha tillbaka bollen. Förr i tiden kunde man enbart försvara sig och förlita sig på att motståndaren skulle missa. Men i dagens bordtennis finns det inte en chans att hinna med när de allra bästa slår till bollen. Centralt för alla slag är att man står rätt placerad med fötterna. Står man inte rätt med fötterna så kan man inte slå lika hårt och inte med samma skruv. Detta resulterar i att risken för att missa slaget ökar. Det enda som inte har förändrats markant över de sista åren är taktiken. Bordtennis har alltid varit en sport där taktiken har haft stor betydelse. Hittar man motståndarens svaghet gäller det att på bästa sätt utnyttja det.

Skalan är från noll till fem. En nolla betyder att kapaciteten är helt oviktig för prestationen och en femma betyder att kapaciteten är av mycket stor betydelse för prestationen.

Eftersom boken använder sig av bordtennis, tennis, badminton och squash som ett gemensamt begrep nämligen racketidrotter så vill jag lägga till en mental aspekt som gör att det skulle vara mer anpassat för bordtennis. Annars så håller jag med crosstraning boken.

Om man ser på de spelare som är bland de bästa i världen så har de inga direkta svagheter när det gäller spelstyrkan inom bordtennis. Med spelstyrka så menas de spelegenskaper som utgör spelet. För att nå en internationellt hög standard bör man ha minst 4 eller 5 inom följande områden:

Tabell 2.3. Spelstyrka hos de främsta internationella spelarna.

Servern är själva utgången för vad det kommer att bli för retur tillbaka. Gör man t.ex. en lång överskruvad serve kan man utesluta att det kommer en kort retur tillbaka. Gör man maximal sidoskruv vet jag att returen sannolikt kommer att komma i ett hörn beroende på vilken sidoskruv man gör. Har man en dålig serve så blir det lätt för motståndaren att låsa returen och göra så att man inte kommer åt första attacken. Tanken med servern är att man alltid ska försöka att få första attacken. Första attack menas att man loopar eller smashar före motståndaren. Detta gör att motståndaren får försvara sig. Gör man en dålig retur och motståndaren har en bra första attack så är bollen nästan alltid förlorad. Idagens bordtennis missas knappt en enda första attack på en hel match. Men om man lyckas få en bra retur som motståndaren inte kan avgöra på utan loopar en mottaglig boll så gäller det att man har ett bra försvar och kan returnera många loopar eller smashar från motståndaren. Tanken med ett bra försvar är att man ska kunna ta över initiativet i bollen och loopa eller smasha tillbaka bollen. Förr i tiden kunde man enbart försvar sig och förlita sig på att motståndaren skulle missa. Men i dagens bordtennis finns det inte en chans att hinna med när de allra bästa slår till bollen. Centralt för alla slag är att man står rätt placerad med fötterna. Står man inte rätt med fötterna så kan man inte slå lika hårt och inte med samma skruv. Detta resulterar i att risken för att missa slaget ökar. Det enda som inte har förändrats markant över de sista åren är taktiken. Bordtennis har alltid varit en sport där taktiken har haft stor betydelse. Hittar man motståndarens svaghet gäller det att på bästa sätt utnyttja det.

Tabell 2.1. Kravprofil för bordtennis (racketidrotter) enligt Crosstraning boken^{2[1]}.

Skalan är från noll till fem. En nolla betyder att kapaciteten är helt oviktig för prestationen och en femma betyder att kapaciteten är av mycket stor betydelse för prestationen.

Eftersom boken använder sig av bordtennis, tennis, badminton och squash som ett gemensamt begrep nämligen racketidrotter så vill jag lägga till en mental aspekt som gör att det skulle vara mer anpassat för bordtennis. Annars så håller jag med crosstraning boken.

^{2[1]} Christian Carlsson, Crosstraning: Kombinationsträning för alla idrotter, SISU idrottsböcker, (Sverige: Farsta, 2001), s. 60.

Om man ser på de spelare som är bland de bästa i världen så har de inga direkta svagheter när det gäller spelstyrkan inom bordtennis. Med spelstyrka så menas de spelegenskaper som utgör spelet. För att nå en internationellt hög standard bör man ha minst 4 eller 5 inom följande områden:

Tabell 2.3. Spelstyrka hos de främsta internationella spelarna.

Serven är själva utgången för vad det kommer att bli för retur tillbaka. Gör man t.ex. en lång överskruvad serve kan man utesluta att det kommer en kort retur tillbaka. Gör man maximal sidoskruv vet jag att returen sannolikt kommer att komma i ett hörn beroende på vilken sidoskruv man gör. Har man en dålig serve så blir det lätt för motståndaren att låsa returen och göra så att man inte kommer åt första attacken. Tanken med serven är att man alltid ska försöka att få första attacken. Första attack menas att man loopar eller smashar före motståndaren. Detta gör att motståndaren får försvara sig. Gör man en dålig retur och motståndaren har en bra första attack så är bollen nästan alltid förlorad. Idagens bordtennis missas knappt en enda första attack på en hel match. Men om man lyckas få en bra retur som motståndaren inte kan avgöra på utan loopar en mottaglig boll så gäller det att man har ett bra försvar och kan returnera många loopar eller smashar från motståndaren. Tanken med ett bra försvar är att man ska kunna ta över initiativet i bollen och loopa eller smasha tillbaka bollen. Förr i tiden kunde man enbart försvar sig och förlita sig på att motståndaren skulle missa. Men i dagens bordtennis finns det inte en chans att hinna med när de allra bästa slår till bollen. Centralt för alla slag är att man står rätt placerad med fötterna. Står man inte rätt med fötterna så kan man inte slå lika hårt och inte med samma skruv. Detta resulterar i att risken för att missa slaget ökar. Det enda som inte har förändrats markant över de sista åren är taktiken. Bordtennis har alltid varit en sport där taktiken har haft stor betydelse. Hittar man motståndarens svaghet gäller det att på bästa sätt utnyttja det.

Idrottspsykologi Johan Fallby

När Johan har föreläst några pass börjar man så smått förstå hur vitt och brett ämnet idrottspsykologi är. Första passet gick vi igenom ämnet målsättningar.

	Målsättningsprocessen	
Förberedelser :	Utbildning :	Genomförande :
Vad vill vi ?	Möten	Uppföljning?
Vad kan vi ?	Fokusering	Stöd
Förutsättningar?	Planering	Omvärdering
Strategi?		

Exempel på målsättningsplan:	1. Utgångspunkt: vad är viktigt för mig?
	2. Specifik målsättning: träna benhopp
	3. Strategi 100 st 4 dagar/vecka
	4. Vad ska tränas: benen
	5. Kortsiktigt mål: en utvärdering
	6. Långsiktigt mål :3-års plan

Målsättningsprinciper:	sätt specifika mål
	sätt realistiska och utmanande mål
	blanda kort- och långsiktiga mål
	kombinera prestations- och processmål, samt förklara samband med resultatmål
	använd både individuella- och lagmål
	ha tidsbestämda mål
	arbeta för deltagarnas acceptans
	skriv ned målen
	planera för hur målen ska uppnås
	skaffa stöd från omgivningen
	ge feedback och utvärdera
	se till deltagarnas förutsättningar

Vi arbetade i smågrupper där vi fick göra en målformulering, antingen för hela träningsgruppen eller för en individuell spelare. Det här är också en stor och viktig bit för oss tränare att ta tag i. För att få fram motiverade och utvecklingsbara spelare krävs att vi även jobbar med idrottspsykologi. Det är oerhört viktigt att vi tar hjälp av experter inom området och här är Johan Fallby en självskrivna person som har en gedigen bakgrund som före detta landslagsspelare och proffs inom bordtennis.

Anteckningar från de olika föreläsningarna:

Idrottspsykologi består av ett antal stora områden som berör många delar av en människas liv. Ingen av delarna är separerad från någon annan. Mental träning är en liten del av idrottspsykologi.

Talangutveckling (Johan Fallby)

Olika talangfaktorer: arv, personliga faktorer, utvärderingskriterier, motivation till framgång, miljöfaktorer, kvalitet på träning. Utgångspunkter: psykologiska faktorer, att predicera prestation, att stötta utveckling, att utforma kravprofiler, kort perspektiv(selektion) och långt perspektiv (stötta/övervaka).

Problem i predicing: Kontroversiellt, etik, mätning, lågt predicerande värde, tids- och resurskrävande och tränare kan predicera bättre. Psykologiska faktorer ej helt kartlagda, stort antal underliggande faktorer påverkar, kompensationsfenomenet och det politiska systemet.

Samtal: Vi fick dela upp oss två och två där vi tillsammans utgick från följande frågor hämtade ur ett samtalskompendium: se kompendium

Samtalen vi hade syftade på att förbättra vårt samarbete. Tekniken gick ut på att vi skulle berätta om oss själva och våra åsikter. Det blev en mycket intressant och givande samtalsstund.

Idrottsfysiologi teori/praktik - Niclas Kjellman- Pelle Källström

Niclas gick igenom muskelns uppbyggnad och vad som händer med muskeln vid träning. Pelle och Niclas gick sedan tillsammans med oss igenom olika övningar inom uppvärmning, fys och stretching. Vi fick testa och utföra alla övningar vilket var mycket lärorikt. Syftet med detta är att vi sedan ska sprida övningarna till spelare och andra tränare. Vi måste utvecklas vad gäller att anpassa övningar som är anpassade specifikt för pingis. Jag tycker att vi är på god väg men mer måste göras. Den här biten är viktig och den hänger ihop med balans och förflyttningar. Vi måste vara starka och smidiga för att kunna förflytta oss på ett ekonomiskt och snabbt sätt. Här kan vi i pingisen ta hjälp av andra idrotter och sedan utveckla övningar och metoder som passar in hos oss. Vi måste hela tiden hjälpas åt att utveckla pingisen och anpassa den till 2000-talet. Vi tränar så pass mycket och många gånger monotomt därför är det bra att vi i tidig ålder är tränade och förbeedda för en tuffare satsning när vi är mogna för sådan hård träning. Det krävs att vi tränare blir mer kompetenta inom dessa områden.

Pelle pratade om skador och rehabilitering och vad som är viktigt att tänka på och hur vi ska förebygga skador (han visade oss olika övningar och metoder i hallen tillsammans med Niclas).

Vi fick också ett förslag till en bra sajt : www.gymnastic.se

Balans och förflyttningar

Bladderblocksanteckningar: kunskap om olika sätt att förflytta sig på, fokus på vad som är viktigt, tidigare toppspelares medvetenhet, identifiera punkter för förändringar...söka ledtrådar, pedagogiken är viktig, metodik (fundera hur som tränare) , fotställningar och kroppsställningar, spara tid(slå och förflytta i samma rörelse), koppling till kroppsstyrka (bål), tänket och utveckling inom området.

Hur tränar vi förflyttningar? Låda, övningar, utan racket och boll och fotarbete på upp-
värmningen.

Vad innebär bra fotarbete? En kompakt kroppsställning (bra position till vald slagteknik,
bra koordination, bra balans och styrka).

Syftet med rörelsemönstret är att förstå hur viktigt det är med balans och förflyttningar när vi lär in grundteknik i tidig ålder och även för att kunna fortsätta att utmana främst kineserna. Vi måste kunna röra oss ekonomiskt för att spara tid när spelet utvecklas än snabbare. Jag ser det som mycket viktigt att lära sig balans och förflyttningsövningar så tidigt som möjligt, rör vi oss inte rätt blir slagtekniken naturligtvis lidande. Emmanuel Christansson och Bengt Johansson har gjort ett utmärkt kompendium som heter: Rörelsemönstret i bordtennis och Emmanuel och Bengt har även gjort ett program som heter: En studie av förflyttningar.

Föräldrar

Syftet med denna föreläsning var att vi gemensamt skulle diskutera och komma fram till hur vi på bästa möjliga sätt kan utnyttja en enorm resurs som vi har i form av alla spelares föräldrar.

Vi hade följande diskussionsfrågor:

Vilka krav ställer vi tränare på våra adepters föräldrar?

Hur kan vi använda föräldrarna?

Vilka verktyg ger vi föräldrarna?

Hur är vår syn på föräldrarna?

Ledarskapsdeklaration

Bladderblocksanteckningar: medveten om var du står: andra ser dina handlingar
ser inte avvägningar, bedömningar och handlingsalternativ.
Grundläggande antaganden som ditt ledarskap vilar på:
genomarbetad ledarfilosofi
positiv känsla
bra exempel på psykologiska teorier-effekt
konkret problemlösning, medvetenhet i ett lag
skillnader tjejer/killar (att ha i åtanke)

Mina reflektioner var att det är oerhört viktigt att fråga sig själv varför jag håller på som ledare och vad vill jag förmedla till spelarna . Det kändes bra att få sitta två och två och ventilera varandras ledarskapsdeklarationer.Jag bidrar här med min :

Jag håller på som tränare/ledare dels för att jag har ett genuint intresse för bordtennis och dels för att jag tycker om att arbeta med barn och ungdomar. Jag delar också mitt intresse med min tolvårige son som spelar i Ängby sedan fem år tillbaka. Jag finner en glädje i att hjälpa till att utveckla unga, intresserade och motiverade ungdomar. Jag har arbetat i skolans värld i 25 år, därför anser jag mig fylla en pedagogisk funktion inom bordtennisen. Det viktigaste är att skapa glädje, trygghet och trivsel under träningar, tävlingar och läger. Utan glädje och motivation får vi inte fram några lovande spelare som vi kan utveckla till bra och sociala spelare. När jag får arbeta med spelare som är motiverade och vill utvecklas och att vi tillsammans har en bra dialog, då känner jag att jag utvecklas som tränare/ledare och människa. Det är viktigt att man också har en bra dialog med andra tränare/ledare och föräldrar. Vi är till för spelarna i första hand och inte tvärtom. Man måste som tränare/ledare vara lyhörd och flexibel t.ex. när man arbetar med tjejer resp. killar och med olika ålderskillnader. Det är oerhört viktigt att vara en bra förebild. Vi måste ha en ömsesidig respekt för varandra(spelare-tränare/ledare). Vi har mycket att lära av alla våra spelande ungdomar. Det måste finnas mycket humor med inom idrotten. Jag vill hela tiden känna att jag själv kan bli bättre som tränare/ledare och att jag kan lära mig något nytt på varje träningspass. Det bästa är att ha båda fötterna på jorden. Om man är trygg i sig själv behöver man aldrig vara auktoritär eller visa sin makt på ett felaktigt sätt.

Thomas Johansson Ängby SK

Ledarskap - Kent Lindahl

Bladderblocksanteckningar: såg möjligheter och ödmjukhet,
exempel från verkligheten,
sakligt, intressant och kul,
teamkänslans betydelse,
processen.....uppbyggnad.... problemen,
bygga vidare,
hur göra när det är stor ålderskillnad?,
tjejgrupp intressant.

Det var intressant att höra en basketledare och f.d. spelare prata om lagkänslan och framförallt arbetet med att forma ett elitlag i dambasket. Jag var imponerad av Kents förmåga att få varje spelare att tro att de var oerhört viktiga för varandra och att de gemensamt hade en dialog om hur man kommer fram till lösningar som gynnade hela laget. Det här visar hur viktigt det är för oss ledare att ”lägga över ansvaret ” på spelarna och visa att vi ger de förtroende så att de vågar utvecklas som spelare.

Teknik

Blädderblocksanteckningar: Metoder att träna teknik:
Låda, sparring, spegel, externa hjälpmedel, visualisering, titta på
andra, snacka, tränarinstruktion, titta på video, video på sig själv.

Linus Mernsten visade oss vid bordet vad man kan använda sig utav för olika metoder när man vill träna teknik. Det är viktigt att man dels går igenom teorin dels att man visar övningar och metoder på ett praktiskt sätt som vi gjorde nu i hallen. Här fick vi återigen bekräftat hur viktigt det är med balans och förflyttning när vi lär ut teknik framförallt i tidig ålder.

Tre teman: landslag, pingiscenter och träning/tävling

Vi delade upp oss i tre grupper där Peter Sterneborg, ansvarig för herr och damlandslaget, Sören Ahlén, ansvarig för pingiscentret i Köping och Linus Mernsten, ansvarig för ungdomslandslaget berättade om deras olika verksamheter. Syftet med tre teman var att alla tränare fick komma till tals och komma med idéer och förslag som bollades fram och tillbaka.

Sören, Peter och Linus fick också möjlighet att inför tränare informera och berätta om deras respektive ansvarsområden. Det var en mycket uppskattad och givande stund för alla parter.

Anteckningar som fördes i de olika grupperna: Landslaget där Peter har en bruttotrupp utan väggar och som innehåller 14 herrar och 8 damer i starten. Det är 20 års skillnad mellan äldste och yngste spelare. Två stora mästerskap spelas den här säsongen, EM och VM. Säsongen kommer att innehålla 7-8 läger och 7-8 internationella tävlingar. Individuella utvecklingsplaner upprättas mellan EM och VM. Erik Lindh coachade damerna förra säsongen i lagtävlingar och det vore en fördel med en egen kapten för damerna. Peter tyckte vidare att gemensamma läger leder till "en trupp" vid mästerskap. Killarna satt och hejade på tjejerna under senaste EM, vilket inte hänt innan.

Damerna tog brons vid EM och det var första medaljen på 40 år i lagsammanhang!

Det finns ingen uttalad linje med samordning junior- senior.

Det är viktigt att sätta spelaren i centrum.

När det gäller träning spelar de bästa oftast med varandra men alla tränar och kan träna med alla. De äldre och mer erfarna spelarna delar med sig till de yngre och oerfarna spelarna.

Peter fick en fråga hur han agerar vid coaching och han svarade att han agerar helt olika beroende på person och situation. Peter vill att vi ska ta upp konkurrensen på allvar med kineser och övriga asiater. Vi ska vara ledande nation i Europa och på damsidan tillhöra europatoppen inom tre år.

Pingiscenter

Sören berättade att i Köping finns RIG (riksidrottsgymnasiet) och ett internationellt gymnasium där Benone Grigore är ansvarig tränare. RIG och int. gymnasiet är mestadels integrerat vad gäller träning. Linus är i Köping 60% av sin tid. Det är viktigt att poängtera att centret skall präglas av elitinriktning säger Sören. En fråga som kom upp var hur svensk bordtennis kan dra nytta av pingiscentret. Vad vill vi klubbtränare få ut av centret? För ungdomarna som går på gymnasiet är det bra med miljöombyte, få ta eget ansvar, få internationell sparring, möta nya tränare. Vi tränare är välkomna att medverka på läger, träningarm.m. På campus kommer det att finnas 36 platser. Fullt utbyggt kommer det att vara tre tränare + Linus 60%.

Målsättningen med RIG – slutföra skolan med minst betyg G

- elitinriktning
- spelarna skall komma så nära sitt "max" som möjligt
- individuella planer för varje spelare

Idéer om hur hela Sverige kan utnyttja pingiscentret: tränare kan "prya" under kortare eller längre tid där man är delaktig i träning, tränarträffar och tränarutbildningar i samband med exempelvis landslagsläger, spelare kan komma att träna kortare eller längre perioder gärna då ihop med spelare från andra klubbar, läger och träningar inom "förbundstränarorganisationen".

Kostnader: för svenska landslagsspelare – fritt

för svenska klubbspelare - självkostnadspris
för utländska spelare – marknadspris

Sören berättade att centret i England var en stängd verksamhet. Fler idèer som kom fram var : att vi även ger våra motiverade yngre spelare(under 12) möjlighet att få komma till centret, klubbar ska få komma under helger exempelvis, det är viktigt med kvalitet på spelare som kommer och att det ej är bra att spelare värvas till Köping bara för att få komma till centret.

Tävling/träning

Linus undrade hur ofta våra yngre spelare tävlade på ett år och det varierar naturligtvis mycket men generellt sett tävlar de för mycket och även på fel sorts tävlingar (viktigt att nivåanpassa tävlingarna). Hinner ungdomarna förbereda sig ordentligt vad gäller mat, sömn, fys, mentalt m.m.?

Idèer som kom fram: Läger i samband med internationella tävlingar, vi tränare har stor inverkan när vi anmäler till olika tävlingar, slentrian att åka på samma tävlingar år efter år, många tävlar 2-3 helger av 4, när spelarna blir 13-14 år behövs andra tävlingar, att få bättre kvalitet på tävlingarna vad gäller uppläggning med mat, vila, tidsbestämda matcher(Safir och Ängby), spela fler klassningsklasser istället för åldersrelaterade klasser, att lära våra yngre att koncentrera sig på ett antal färre viktiga matcher så att de är förberedda för större tävlingar och mästerskap, träna mer på att spela matcher med bibehållen koncentration på träning. Alla dessa synpunkter är mycket viktiga att analysera och hur går vi vidare med vår tävlingsplanering under kommande säsonger? Vilka tävlingar skall prioriteras i Sverige och vilka tävlingar utomlands passar våra motiverade och satsande ungdomar?

Trender inom pingisen

Blädderblocksanteckningar: trender som kan drivas i Sverige,
nya serverregeln,
hur kommer vi ikapp Kina (damer och herrar)?,
stora bollen,
attraktivare pingis hur?,
träningsplanering,
nya räknesättet- serverytmen,
tränarna som bollplank,
tekniska trender,
kinesiska trender,
erfarenheter Japan/England,
influenser som passar oss,
målsättningar- vision.

Denna intressanta diskussion visade att vi mer än gärna vill vara med vad gäller att besegra främst kineserna. Det gäller nu att inrikta oss på hur vi går till väga och framför allt hur lägger vi upp strategin för vår elitungdomspingis. Här gäller att vi utnyttjar Köping så att vi får ut maximalt av den nya satsningen. Vi måste söka nya vägar internationellt som vi sedan kan förfinna och modifiera till svenska modeller. Det är en stor utmaning för oss alla men vi ska väl inte nöja oss med att se på när kineserna nu dominerar världspingisen?

Idèlista till steg 4-arbeten

Bladderblocksanteckningar:

cd-skiva förflyttningar
fysprogram tidigt
pingiskonvention
fortbildning föräldrar-tränare-spelare
allsidig träning t.ex. kost- fys- vila etc.
aerobics
lära oss av andra, kan vi lära oss av att lära ut
rankingens påverkan på ungdomen
fys-kost när?
ålders-/tävlingsklasser
matchning
lektionsserier till lärare
klubbedarutbildning
mallar.

Nu gäller det för alla tränare att göra ett specialarbete som gagnar svensk pingis inom olika områden. I och med den nya datatekniken kan man arbeta på ett helt annat sätt än tidigare, man kan lägga ut sina arbeten till diskussion på nätet t.ex. Det viktigaste är att hela pingis-Sverige får ta del av nya undersökningar, rön, metoder o dyl.

Thomas Johansson, Ängby SK