

Projektarbete ETU

Vilka faktorer är viktigast för att unga bordtennistalanger ska utvecklas?

Inledning

Diskussionen inom svensk bordtennis idag handlar mycket om hur vi ska få fram nya spelare som kan ta över efter generationen med J-O Waldner, Jörgen Persson och Marie Svensson i spetsen. Det handlar alltså om att få fram nya världsstjärnor och inte främst bra elitseriespelare. Då måste också förutsättningar för detta skapas och den första frågan att ställa blir då vad som är viktigast för unga talanger för att utvecklas? Vilka har varit de viktigaste framgångsfaktorerna för tidigare generationer svenska landslagsspelare som varit framgångsrika både i Europa och Världen?

Många faktorer spelar förstås in när det gäller att få fram bordtennisspelare av världsklass. Spelaren måste ha den rätta viljan, bolltalangen, de rätta fysiska och inte minst mentala förutsättningarna för elitidrott. Dessutom bör det till viss del vara individuellt betingat vilka faktorer som är viktigast för att utvecklas. Bortsett från dessa grundförutsättningar är intentionen att få svar på om det finns gemensamma nämnare i miljö, träningsmängd, träningsätt mm som påverkat tidigare toppspelare positivt.

Syfte

Syftet med undersökningen var att kartlägga hur en tidigare framgångsrik generation bordtennisspelare tränade och lyckades uppnå de resultat som de gjorde. Intentionen var också att få svar på vilka faktorer som varit viktiga för dessa spelare för att utvecklas på ett positivt sätt, samt att få deras syn på svensk bordtennis idag.

Metod

För att samla in fakta skickades en enkät till de spelare som ingick i det svenska bordtennislandslaget för seniorer under 1980- och 90-talen. Enkäten skickades till de som spelat mer än någon enstaka match i landslaget under tidsperioden, vilket var 35 personer varav 22 besvarade enkäten.

De frågor som besvarades var bland annat frågor om träningsmängd, hur stor andel av träningen som var tränarledd, mängd fysträning och vilka metoder som användes i träningen under ungdomsåren. Dessa frågor besvarades för tre olika ålderskategorier; 8-12, 13-16 och 17-20. Dessutom ingick en kartläggning av spelaren med meriter, bästa resultat på UEM, när de började spela osv. Enkäten avslutades med frågor om vilka som var de viktigaste faktorerna för att just de lyckades, vad de tror behövs inom svensk bordtennis för att framgångarna ska fortsätta samt egna kommentarer.

Avgränsningar

Undersökningen är gjord med ett begränsat statistiskt material. Enkäten skickades endast till dem som spelade mer än någon enstaka match i landslaget under 1980 och 90-talen. Målgruppen är därför liten och bortfallet 37 %.

Det ligger också en svårighet i att minnas exakt hur mycket och vad man tränade långt tillbaka i tiden. Det kan vara lätt att överskatta mängden träning som genomfördes. Åldersindelningen i grupper som använts för att förenkla svaret gör även det att det är svårt att besvara exakt. Det kan ju i många fall skilja mycket i hur man tränade när man var 8 respektive 12 år. Svaren bygger alltså i vissa fall på uppskattningar men resultatet bör ändå kunna ge en indikation på hur träningen bedrevs även om exakta siffror är svåra att få fram.

Resultat

Genom att studera fakta om spelarna, såsom resultat, ranking, ålder då de började etc, kan några saker konstateras. Av dem som besvarat enkäten har samtliga som varit rankade på plats 80 i världen eller lägre varit minst i kvartsfinal på UEM, de flesta har tagit medalj i någon klass. De har alltså varit framgångsrika även som juniorer. Medelåldern för när de började spela bordtennis är 7,5 år med en spridning mellan 5-11 år. När de representerade ungdomslandslaget första gången var de i genomsnitt 13 år och de var ca 16 år när de spelade i seniorlandslaget första gången.

När det gäller träningstid per vecka i olika åldrar har ett medelvärde för gruppen räknats ut. I åldrarna 8-12 tränades i genomsnitt 7,4 timmar bordtennis per vecka. När de var 13-16 år tränade de i genomsnitt 11 timmar bordtennis per vecka, och i åldrarna 17-20 år låg träningstiden på 16 timmar bordtennis per vecka.

För fysträning per vecka har även där beräknats ett medelvärde för de olika åldersgrupperna. I åldrarna 8-12 tränades i genomsnitt 2 timmar fys per vecka, i åldrarna 13-16 kördes 3 timmar fys och i åldrarna 17-20 tränades 3,4 timmar fys per vecka. En liten kommentar till dessa siffror är att många angett att de i unga år tränade mycket fys som inte var organiserad, och som inte räknats med i svaren.

Lådträning användes endast av 6 st i urvalsgruppen i åldrarna 8-12 och då i liten omfattning. I åldrarna 13-16 var det några fler som använde lådträning; 12 st och de körde då i genomsnitt 1 timme per vecka. Mellan 17-20 år har antalet ökat till 17 st som körde i genomsnitt 2 timmar per vecka.

På frågan om vilken som var den viktigaste faktorn för att just de lyckades nämns bl a följande svar:

- Den egna drivkraften, engagemanget och viljan att bli bra/bäst (14 st)
- Bra, kunniga tränare i unga år (14 st)
- Träningsviljan (12 st)
- Bra träningsmiljö och sparring i klubben (10 st)
- Stöd från föräldrar/familj (8 st)
- Gillade att tävla / är tävlingsmänniska (4 st)
- Hade tydliga mål med min pingis (3 st)
- Koncentrationsförmåga (3 st)
- Talang/bollkänsla (3 st)
- Fick chansen att tävla internationellt tidigt (2 st)

Sedan gavs möjligheten att besvara frågan om vad de tror skulle behöva göras inom svensk pingis för att framgångarna ska fortsätta. En sammanfattning av synpunkter på denna fråga ser ut som följer:

- Satsa mer på tränarna och utbilda dessa (14 st)
- Ekonomin måste förbättras och därigenom skapa bra förutsättningar för tränare och spelare (6 st)
- Marknadsför bordtennissporten bättre (6 st)
- Samarbetet mellan klubbar, förbund och styrelse behöver förbättras (5 st)
- Dagens spelare måste öka träningsdosen (5 st)
- Skapa ekonomiska möjligheter för satsning samt möjligheter att kombinera utbildning och elitsatsning (5 st)
- Satsa mycket på klubbarna (4 st)
- Skapa en bra lägerverksamhet (4 st)
- Skapa möjligheter för många att tävla internationellt (3 st)
- Träna mer kondition, snabbhet, rörlighet (4 st)
- Använd före detta spelare som tränare- se på Kina (2 st)
- Förnya styrelsen-in med mer sportsligt och kommersiellt kompetenta personer (2 st)
- Ge spelarna bra utbildning i tidig ålder- lära ut grunderna (1 st)

Avslutningsvis fanns möjlighet till egna kommentarer. Där framkom bland annat dessa funderingar och synpunkter:

Alla inom svensk pingis måste jobba mot samma mål; att få fram ett bra landslag. Det funkar inte om en del klubbledare bara ser till klubbens bästa.

Fler tränare med internationell erfarenhet behövs.

Den svenska modellen från förr vart tog den vägen?

Bygg upp ett bra tränarteam som kan ta hand om talangerna på rätt sätt.

För mycket fokus har lagts på teknik de senaste åren.

Lagkänslan måste komma tillbaka.

Många ungdomar idag är för bekväma. De måste förstå vad som krävs.

Varför slutar många unga talanger för tidigt? Är det någon viktig faktor som missas?

Slutsats

Vad behövs då göras inom svensk bordtennis för att framgångarna ska fortsätta?

Många intressanta synpunkter framfördes i denna fråga och det klart övervägande svaret handlade om att utveckla tränar- och ledarsidan. En större satsning på utbildning för tränarna efterlystes liksom att ta vara på före detta spelare med internationell erfarenhet.

Förbättrad ekonomi inom förbundet och en proffsigare marknadsföring av sporten är även det något som många anser behövs för att optimera förutsättningarna för spelare och tränare.

Vilka faktorer är då de viktigaste för att unga bordtennistalanger ska utvecklas? Bland deltagarna i undersökningen menade i stort sett alla att den egna viljan och drivkraften att bli bra eller bäst var avgörande för deras framgång. Stor vikt tillskrevs också tränare i unga år, bra träningsmiljö och sparring i klubben, liksom stöd från föräldrar och familj.

En faktor såsom talang/bollkänsla ansågs av de flesta inte alls lika viktig som egenskapen att orka träna hårt.

Frågan som kan ställas är då om unga talanger idag har dessa möjligheter till utveckling. Tas de om hand på rätt sätt av tränare, ledare, klubbar och förbund? Om den egna viljan och drivkraften finns har de då tillgång till en bra träningsmiljö, kunniga tränare, bra sparring etc som kan få en talang att växa?

Det borde vara en självklarhet att svara ja på dessa frågor. Tyvärr tror jag inte att det ser ut så i bordtennissverige idag. Jag tror visst att det finns bra träningsmiljöer på några platser runtom i Sverige, men jag tror att dessa platser är för få. Det måste börja samarbetas över hela linjen mellan förbund, klubbar, tränare och ledare för att optimera förhållandena för spelarna. För att nå dit tror jag det behövs tydliga ramar och direktiv uppifrån, dvs från SBTF i första hand. De bör sätta upp de gemensamma mål det är viktigt att alla inom svensk bordtennis gemensamt arbetar mot.