

UDVIKLINGSTRAPPE NBTF.

Indledning:

Dette dokument skal ses som et værktøj for spillere, trænere og ledere, der ønsker mere viden om udvikling af bordtennisspillere fra karrierens start til slut, i et internationalt perspektiv.

Dette værktøj skal suppleres løbende med træning og øvelsesforslag til det forskellige træningsindhold, samt formidles via såvel tekst og videomateriale på relevante hjemmesider.

Ud over at beskrive den individuelle udvikling, vil det også omhandle de faktorer der påvirker den individuelle udvikling – rammebetingelser og træningsmiljø.

Desuden vil der blive beskrevet hvilke succes-faktorer der skal udvikles, og hvordan, for at de beskrevne mål for niveau og udvikling er realistiske for en norsk bordtennisspiller.

Ambitionen er at udvikle et værktøj der skal sikre enkel tilgang til en høj kompetence som kan gøre en positiv forskel i det daglige arbejde i klubberne, regionerne, centret og landsholdene, uanset om man er spiller, træner eller leder. Det er ikke et forsøg på at komme med et facit på hvad der er rigtigt eller forkert, men skal ses som inspiration og holdninger til hvordan det KAN gøres, og hvilke ting man blandt andet skal forholde sig til.

Ofte vil det være niveauet frem for den fysiske alder der afgør hvornår den enkelte spiller er moden til at fokusere på næste trin i udviklingstrappen, hvilket er vigtigt at være opmærksom på således at udfordringerne bliver hverken for store eller små.

Baggrund:

NBTF og Olympiatoppen ønsker at bidrage til at der bliver en rød tråd igennem udviklingen af bordtennisspillere i Norge, således at spilleren får muligheden for en hensigtsmæssig kontinuerlig udvikling.

Dette skal bidrage til, på lang sigt, at såvel det internationale topniveau i norsk bordtennis hæves, samt at flere spillere kan etablere sig på niveauerne derunder.

Desuden er det vigtigt at sprede en høj kompetence for international bordtennis, hvor så mange som muligt har et realistisk billede af hvilke krav der er på den lange vej mod en international karriere.

Det er vigtigt at gøre sig klart at dette ikke bare handler om krav til spillere, men nok i endnu højere grad handler om krav til ledere og trænere i de forskellige organisationer hvor spillerne er.

Mål:

NBTF har et langsigtet mål om at udvikle spillere der kan begå sig på højt internationalt niveau, hvilket defineres resultatmæssigt som A-gruppe niveau på EM og VM, samt OL-kvalifikation og niveaumæssigt som Top 100-500 på VR. Udviklingstrappens øverste trin er derfor defineret ud fra disse langsigtede mål, og vejen til målet beskrives i dokumentet.

Desuden har NBTF som erklæret målsætning at bidrage positivt til at beholde og udvikle de aktive, og her ses udviklingstrappen som et redskab til at alle unge aktive kan opnå at mestre på de forskellige beskrevne niveauer, med en passende progression.

De langsigtede målsætninger er særdeles udfordrende og det skal understreges at der er mange forskellige elementer i norsk bordtennis som helhed, der skal udvikles før der er realisme i målsætningerne.

I dette dokument beskæftiger jeg mig hovedsagligt med den individuelle udvikling men vil også berøre betingelserne for individets udvikling i de følgende afsnit, men vil dog ikke gå i dybden med dette.

Nedenstående har jeg udvalgt 5 områder, hvor jeg mener at kvaliteten i arbejdet med den strategiske udvikling af disse udfordringer, i høj grad vil definere fremtiden for norsk bordtennis, og dermed de individuelle spillere.

Det er hovedsagligt pkt. 4 der bliver beskrevet i udviklingstrappen, men for at skabe et retvisende billede af norsk bordtennis og dens udvikling, har jeg opstillet følgende 5 succes-faktorer:

Afgørende kvalitative succés-faktorer for Norsk Bordtennis:

1. Strategisk målrettet ledelse af organisationen NBTF
2. Udvikling af de-centrale træningsmiljøer – klub eller regionsmiljøer
3. Optimering af træningsmiljøet RC Fornebu – Nationalt Træningscenter og NTG + NTG-U
4. Individet – spilleren
5. Præstationer og resultater

1. Organisationen skal ledes ud fra et strategisk og sportsligt kompetent fundament, hvor der er veldefinerede internationale målsætninger – A-gruppe EM, VM og kvalifikation OL er meget langsigtede målsætninger – det er nødvendigt med en langsigtet og tydelig ledelse, der påvirker helheden i Norsk Bordtennis strategisk og målrettet, så vi kontinuerligt bevæger os i den rigtige retning på disse nedenstående faktorer.

Det er min holdning, at der skal ske nogle ændringer fra hvordan dette foregår i dag, hvor der er for stort et fokus på at gennemføre aktiviteter på kort sigt frem for at kontinuerligt arbejde med at udvikle langsigtede succes-faktorer.

Der er alt for mange af de valg der sker i dag der ikke bidrager til at udvikle organisationen på længere sigt, og en del er decideret modstridende i forhold til dette hvilket er faren ved en kortsigtet tankegang, uanset at aktiviteten i sig selv kan være vel gennemført.

Vi skal tage konsekvensen af en mere strategisk målrettet ledelse, hvilket i høj grad handler om prioriteringer, som igen handler meget om tydelig og kompetent ledelse. Vi skal identificere de opgaver som skal løses, og tilpasse organisationen således at vi sikrer at de udføres med højest mulig kompetence. Da organisationen samtidig skal spare ressourcer skal det samtidigt vurderes hvorledes der kan effektiviseres ved at omfordele arbejdsopgaver.

Derfor er det naturligt at der sker en kortlægning af de eksisterende arbejdsopgaver i tillæg til de mere strategiske opgaver, og der derefter arbejdes mod at skabe såvel en optimering og effektivisering, med målet om at opnå en tydeligere og mere langsigtig ledelse med højere kompetence.

2. Vi erkender vigtigheden og nødvendigheden af de decentrale miljøer, men anerkender ikke det nuværende niveau som tilstrækkeligt – vi skal arbejde

strategisk med udfordringen, og løbende evaluere og udvikle vores eget arbejde med denne udfordring, således at der kommer en positiv udvikling på området. I dette punkt ligger hele fundamentet for udviklingen af spillere på internationalt niveau, og det skal vi (NBTF) tage konsekvensen af selvom det utvivlsomt er et vanskeligt område at udvikle.

Først og fremmest skal der udvikles en strategi på området, hvilket jeg berører her i afsnittet "Rammebetingelser" og dernæst skal vi via pkt.1 - vores egen organisation – have ressourcer og kompetencer der kan bidrage positivt. Vi skal etablere os som en attraktiv sparringspartner for de udvalgte miljøer, der kontinuerligt bidrager og tager ansvar for at der er en positiv udvikling, dels i de enkelte miljøer og dels på området som helhed i NBTF.

Målet er at etablere et godt samarbejde med 6 regionale miljøer, hvor der fra begge parter side arbejdes kontinuerligt mod at udvikle sig til at være et solidt fundament for norsk bordtennis. Samarbejdet mellem de 6 miljøer kommer til at være afgørende da dette skal ses som en fælles motivation og dagsorden, at udvikle et succesfuldt fundament for norsk bordtennis, og deling af kompetence og erfaringer vil være afgørende for at lykkes.

NBTF skal sætte en dagsorden, hvilket sker via Udviklingstrappen, udvælge relevante miljøer og nøglepersoner og gå ind i en dialog med dem omkring deres motivation for denne udfordring. Dernæst bliver rollen som facilitator, og indehaver af menneskelige ressourcer, og frem for alt kompetencer.

NBTF kan og skal ikke drive de-centrale miljøer, men vi skal være i stand til at facilitere at der er en positiv proces og udvikling i gang, til gavn for norsk bordtennis langsigtige udvikling.

3. RC skal udvikles til et miljø i international topklasse således at Norge har en selvstændighed i udviklingen af egne spillere, der desuden skal bidrage som kompetenceudviklende og inspirerende for hele Bordtennis-Norge.

NBTF's centrale miljø vil få en afgørende og central rolle for flere af de andre succes-faktorer; da den både skal være med til at udvikle spillerne, de de-centrale miljøer samt vores egen organisation.

RC's rolle skal være såvel veldefineret som fleksibel, og miljøets kvalitet skal måles på udviklingen og ikke spillernes kortsigtede resultater. Det afgørende er at RC formår at udvikle spillerne kontinuerligt i takt med målene i Udviklingstrappen, så

længe spillerne er på RC, men det er ikke et mål i sig selv at RC skal udvikle alle spillerne frem mod slutmålet.

RC skal have hovedrollen i perioden hvor spillerne begynder på NTG, og indtil vi i hvert individuelt tilfælde mener det er det rigtige at skifte miljø, og vi skal så vidt muligt have et etableret samarbejde med det miljø vores spillere tager videre ud til.

RC har en birolle, men en særdeles vigtig birolle, for alle 6 de-centrale miljøer, NBTF's egne trænere og organisation, for samtlige landsholdsspillere i alle kategorier, og for de udvalgte talenter vi vælger at tilknytte RC – denne birolle indeholder kvalitet og kompetence som nøgleord. RC skal klare at bibringe kvalitet og kompetence til samtlige disse aktører, hvilket er særdeles krævende og derfor skal udfordringerne omkring dette være noget der arbejdes med som en kontinuerlig proces af den rigtige person med de rigtige ressourcer, kompetencer og beføjelser.

4. Vi vil gerne have spillere der konstant udvikler sig og det kræver en vis karakter og tankegang – vi skal definere hvilke parametre der afgør dette og finde metoder at udvikle dem på. Vi ønsker selvstændige, kreative og løsningsorienterede spillere der er meget kompetente og veluddannede på såvel det tekniske, taktiske, mentale og fysiske område på internationalt topniveau.
5. Såfremt vi over længere tid arbejder med de fire ovenstående succes-faktorer, så kan vi opnå muligheden for at indfri målsætningen om A-gruppe EM, VM og Kvalifikation OL. Når vi står i den situation kræver det at vi har de rigtige kompetencer og ressourcer for at indfri potentialet til præstationer og dermed resultater.

Uanset hvor mange ressourcer og kompetencer vi har pr dags dato er det urealistisk at indfri vores målsætninger om EM, VM og OL og derfor skal vi have vort hovedfokus på at bringe os i en position hvor vi har en realistisk mulighed. Vi skal selvfølgelig til enhver given tid forsøge at opnå de bedst mulige resultater ud fra de forudsætninger vi har – også på kort sigt. Men vi kan ikke lægge et for stort fokus der, for det vil resultere i at vi ikke arbejder nok med langsigtet udvikling, og at vi i enkelte tilfælde kommer til at gå på kompromis med langsigtet

udvikling. Det er afgørende at alle beslutningstagere i organisationen er bevidste om disse mekanismer, når de tager valg på vegne af norsk bordtennis!

BESKRIVELSE AF UDVIKLINGSTRAPPE I INDIVIDUET PERSPEKTIV:

"Vi vil gerne have spillere der konstant udvikler sig og det kræver en vis karakter og tankegang – vi skal definere hvilke parametre der afgør dette og finde metoder at udvikle dem på. Vi ønsker selvstændige, kreative og løsningsorienterede spillere der er meget kompetente og veluddannede på såvel det tekniske, taktiske, mentale og fysiske område på internationalt topniveau"

Rammebetingelser:

Hovedvægten i dette dokument er lagt på individets udviklingstrappe men man skal huske at hvert individ er underlagt nogle rammebetingelser der til en vis grad vil definere og påvirke udviklingen af hvert individ.

Indenfor talentudvikling tales der meget om arv og miljø og i dette afsnit vil der stå lidt om organisatorisk rammebetingelser som helhed for norsk bordtennis og i det følgende vil der være input til hvilke karakteristika og fokusområder de enkelte træningsmiljøer på forskellig niveau/alder optimalt set har.

Udgangspunktet for dette er de mål der er beskrevet senere i trappen; det vil sige en kontinuerlig udvikling af spillere til niveauet Top 100-500 på verdensranglisten, hvor de bedste af disse skal arbejde videre mod de ultimative mål; A-gruppe EM og VM, samt kvalifikation til OL.

Overordnet set skal vi øge mængden af talenter, vi skal øge mængden af træningsmiljøer der kan udvikle dem til internationalt niveau og vi skal øge kompetencen der arbejdes med i disse miljøer – for at kunne forvente at konkurrere kontinuerligt på det beskrevne niveau.

Meget taler for at mængden af talenter er afspejlet af mængden af unge bordtennisspillere i klubberne, og vi skal sandsynligvis sigte imod mindst en 5-10 doubling af dette antal spillere under 18, før at vi kan forvente at have en kritisk masse der sikrer at vi øger mængden af talenter tilstrækkeligt.

Alt taler desuden for at disse talenter er afhængige af at blive stimuleret i et godt miljø, dels for at fortsætte i sporten og dels for at fortsætte deres udvikling. Derfor

er det afgørende at vi får et flow af talenter i miljøer der er i stand til at tage godt vare på dem!

Norge er et meget stort geografisk land hvilket på mange måder er en ulempe i forhold til vigtigheden af kompetence og sparring og derfor må vi forvente at der skal udvikles ca. 6 træningsmiljøer hvor der arbejdes efter internationale mål og med kompetencen til at nå dem. Disse skal optimalt set have en vis geografisk spredning for at sikre at vi kan tage hånd om de talenter der vil dukke op rundt omkring i landet.

Målene i miljøerne, og den kvalitet og kompetence der arbejdes med for at nå dem kommer til at være den afgørende faktor når først selve miljøet med tilhørende spillerrekruttering er på plads – miljøet skal handle om internationale mål, og såvel spillere, trænere og ledere i miljøerne skal være motiverede for at udvikle sig selv, hinanden og miljøet til at kunne nå disse mål.

Det kræver at der er ledere og trænere i alle regioner der er klar til at tage udfordringen op, for at kunne bygge et system hvor den kontinuerlige udvikling af internationale spillere der kan bidrage til de internationale målsætninger er realistisk.

NBTF skal lave en analyse af hvilke klubber eller miljøer der er motiverede for at indgå et samarbejde om at udvikle deres træningsmiljø til at arbejde mod disse mål. Vi skal sammen indentificere hvilke succes-faktorer der er afgørende for disse miljøer og udarbejde en organisations- og handlingsplan for hvordan disse skal udvikles.

Beskrivelse af træningsmiljøets karakteristika:

Der vil i de forskellige faser af spillerens udvikling, være elementer i træningsmiljøet der er meget vigtige for at stimulere spilleren til at kunne udvikle de relevante færdigheder på det pågældende udviklingstrin.

På generel basis er det vigtigt med en høj kompetence i miljøet, både blandt spillere, trænere og ledere men prioriteringen af forskellige kompetenceområder vil være forskellig i løbet af karrieren.

Fra begyndelsen og frem til og med 12-års alderen er det vigtigt med et trygt miljø hvor der er fokus på trivsel og glæde i såvel miljøet som træningsgruppen.

Eftersom der i denne alder lægges en stor del af platformen på det motoriske og tekniske område er det særdeles vigtigt at miljøet har kompetence på disse områder og formår at bringe dem i spil via organiseringen af træningen.

I teenage-perioden 13-18 sker der store omvæltninger, og der vil være store individuelle forskelle på spillerne i miljøet.

Miljøet skal stadig bygges på trivsel og glæde men kravene og forventningerne til spillerne skal være mere markante og tydelige, så det skaber tydelige rammer indenfor hvilke de selv skal tage et kontinuerligt større og større ansvar.

Udover den tekniske videreudvikling som er ekstrem vigtig for de fremtidige udviklingsmuligheder, er det i denne periode hvor kompetencen på matchelementerne bliver særdeles vigtige.

Det mentale og taktiske element skal grundlægges i denne periode, og derfor er vigtigt med et større konkurrencelement i miljøet således man kan arbejde med at håndtere og udvikle mentale og taktiske færdigheder.

Trænerens rolle som coach i matchsituation er meget vigtig i denne periode da det skaber grundlaget for at kunne arbejde med at udvikle spillerens håndtering af matchsituation i træningsmiljøet.

Ved overgangen til senioralderen; +18 år, vil der ofte være store forskelle på spillerens private situation i forhold til uddannelse, arbejde etc. og derfor er det vigtigt at træningsmiljøet kan skabe forudsætning for at spillerne kan kombinere en satsning på skole/arbejde og bordtennis hvis de ønsker det.

Spilleren skal helst være meget langt i sin tekniske udvikling på nuværende tidspunkt, og der vil være et stort fokus på de mentale, taktiske og fysiske elementer.

Derfor er det vigtigt med en stærk træningsgruppe med høj konkurrence og forskellige spil-typer hvor spillerne bliver stimuleret til at finde løsninger i deres spil mod forskellige spillestile på højt niveau.

Det er en stor fordel hvis man kan skabe en kultur hvor spillerne i høj grad sparrer med hinanden omkring at hjælpe hinanden med at udvikle deres spil til næste niveau.

Når spilleren er på sit top-niveau og fokus flytter sig mere til at præstere optimalt på de vigtigste tidspunkter og knap så meget på videre udvikling, kan det stille nogle andre krav til miljøet og kompetencerne i det.

Skader er ofte den største trussel mod top-præstationer og dermed er kompetencen på skadeshåndtering og behandling særdeles vigtig i denne fase. Desuden er det afgørende at være i stand til at ramme topform på alle parametre, hvilket er en individuel størrelse hvorfor evnen til at individualisere hele oplægget for at sikre absolut maksimal kvalitet er nødvendig.

Et stærkt internationalt samarbejde med andre stærke miljøer er vigtigt for at opnå kompetence, sparring og videreudvikling der kan give den ekstra kvalitet der skærper spillerne før de vigtigste udfordringer.

BESKRIVELSE:

1-6 år:

Grundmotorisk udvikling i de normale stadier, som fx kravle, gå, løbe, kaste. Desuden kan børnene introduceres til bolde i passende størrelser i forhold til hænder og fødder.

Se dette link for øvelser: <http://www.sportnz.org.nz/en-nz/young-people/Ages-5-12-Years/Developing-Fundamental-Skills/>

Her er der samlet et bredt udvalg af motoriske øvelser målrettet mod alderen 5-12 år, og denne kilde vurderes til at være særdeles troværdig og kompetencedygtig af Olympiatoppens fagekspertter.

7-9 år:

I denne alder skal børnene helst introduceres til bordtennis i tillæg til at de stimuleres bredt motorisk via andre idrætsgrene og fysisk udfordrende leg. Udover at spille selv er det vigtigt at de ser bordtennis på højt niveau, hvis ikke det er muligt "live" skal de se det på dvd, Youtube, etc. Det at skabe billeder og bevidsthed omkring bordtennis på højeste niveau vil skabe grobund for visualisering af færdigheder, som kan virke meget udviklende for børnene på længere sigt.

Organiseret træning 2-3 gange om ugen og i tillæg skal de helst lege bordtennis hver dag, fordi det er så sjovt at de ikke kan lade være. Dette stimuleres ved at

træneren konstant giver dem udfordringer de kan øve på uden for organiseret træning og følger dem op på deres fremskridt.

Denne stimulering til at lege meget bordtennis hver dag og opleve at mestre med progressiv sværhedsgrad er det suverænt vigtigste på dette trin.

Teknisk: Introduktion til bat og bold, med fokus på at opnå god boldkontrol med korrekt neutral *bat-fatning* – i begyndelsen ikke på bordet men progredieres efterhånden til at involvere spil på bordet.

Fokus på at generere fart og skru i bevægelse med bat og bold – det vil sige slå langt og hårdt samt kunne snitte bolden og dermed generere skru.

Herefter påbegynde *basisfærdigheder* – *Position, balance, forflytning og træfpunkt* i både kontra, underskru og overskru.

Fysisk: Stor fokus på almen motorisk udvikling – samme øvelser som i ovenstående link.

Desuden inkludering af bordtennisspecifikke bevægelser, i de forskellige øvelser, hvor prioritering af de forskellige forflytningsformer i både dybde og bredde, samt forskellige rotationsformer i hofte og overkrop er grundlæggende.

Mentalt: Stort fokus på energi og glæde, og vilje til at ville lære nye ting og løse forskellige udfordringer.

Skal introduceres til matchsituation og få feedback på håndtering af denne, med fokus på energi, glæde og koncentration.

Taktisk: Lægge et taktisk fundament ved at skabe en forståelse for hvor meget forskelligt man kan gøre med bolden, placering, skru og fart.

10-12 år:

I denne periode lægges en stor del af det motoriske og tekniske grundlag for den videre karriere, og dermed er perioden ret afgørende for de langsigtede udviklingsmuligheder.

Organiseret træning med høj kompetence bør ligge 4-5 gange per uge, som suppleres af leg/træning på eget initiativ samt kampe.

Kina-træning er en uundværlig del af træningsoplægget i denne periode, men kvaliteten af indlæringen er afgørende i denne træningsform!

Teknisk: Indlæring af grundlæggende basale tekniske færdigheder, hvor kvaliteten i disse prioriteres absolut højest. Desuden introduceres slagteknikken i alle slagene, men med en konstant prioritering af de basale færdigheder; *position, forflytning, træfpunkt*.

Der arbejdes med helheden i teknikken, hvilket vil sige koordinationen af de forskellige kropsdele i samspil med forflytning og position.

Fysisk: Størst fokus på almen motorisk udvikling, men med større fokus på BT-specifikke elementer – forflytninger, position, rotation og stabilitet i fodled, knæ, skulder og overkrop.

Vigtigt at skabe en meget bred bevægelsesplatform i denne alder, ved at opfordre til indlæring af stadig mere komplicerede motoriske udfordringer.

Motorisk guldalder; og den skal udnyttes maksimalt såvel fysisk som teknisk!

Mentalt: Udviklingsfokuserede, med forståelse af hvad det indebærer af koncentration på den givne udfordring. Arbejde med at skabe en vane i at modtage og løse udfordringer indenfor de fire forskellige hoved-områder; fysisk, teknisk, taktisk og mentalt.

Taktisk: Bevidsthed om egne styrker og svagheder i matchsituation, som kan anvendes til motivering i træningssituationen men stadig med fokus på at mestre frem for resultat.

13-15 år:

På dette alderstrin er det normalt at debutere internationalt, og dermed får man en ide om det internationale niveau man befinder sig på. Målet er at kunne konkurrere på niveau med A-gruppe niveau i cadet-klassen i Europa.

Træningsmængden bør ligge på 5-7 gange pr uge og skal suppleres med matchning på rette niveau, hvor spilleren får input til at planlægge sin træning, da træningen nu gradvist vil gå mere imod en kamprelateret træning i stedet for den mere basale tekniske træning.

Igen er det spillerens niveau og evne til at mestre de tekniske elementer der bestemmer hvordan træningen skal udvikles.

Teknisk: I denne periode foregår den vigtige optimering og automatisering af de grundlæggende tekniske færdigheder. Desuden prioriteres serv og returspillet højere i træningen, med fokus på at udvikle alsidighed og variation i dette. Spilleren skal arbejde på at mestre grundteknikken i uregelmæssige øvelser, og i et stadigt højere tempo på forskellige distancer til bordet. Evnen til at spille i forskelligt tempo og med forskellige distancer skal udvikle færdighederne *rytme og timing*, som er basis færdigheder i forhold til at få et optimalt udbytte af en god teknik.

Fysisk: Udvikle evnen til at mestre mere komplicerede sammensatte bevægelser, hvor der er fokus på såvel koordinationen og tempoet/eksplosionen i udførelsen. Desuden funktionel stabilitetstræning i mave/ryg, skulder, knæ, fodled både som skadesforebyggende og præstationsfremmende træning.

Mentalt: Kampsituationen fylder nu mere, og dermed er håndteringen af denne højt prioriteret, hvilket kan gøres i et udviklingsperspektiv. Her vil fokus ligge på evnen til at gennemføre kampene med en positivt og løsningsorienteret indstilling uafhængigt af resultat.

Taktisk: Spilleren skal arbejde på at kunne modtage taktiske input og kunne justere ud fra dette, hvilket er tæt koblet til den mentale udfordring om at kunne være positiv og løsningsorienteret.

16-18 år:

I junioralderen skal spillerne ligge på en træningsmængde på 7-8 pas om ugen, plus relevant matchning. Målet er at etablere sig internationalt som junior på et niveau hvor man er konkurrencedygtig mod de stærkeste spillere i Europa og minimum ligger på A-gruppe niveau. Rangeringsmæssigt er målet 600-900 på verdensranglisten (VR)

I perioden skal der arbejdes med en sammenhæng mellem de tidligere indlærte færdigheder, således at den enkelte spillers spilsystem udvikles. Dette spilsystem

giver spilleren en overordnet forståelse af hvilke valg der er gunstige i hvilke situationer, hvilket er vigtigt i forhold til at opnå den nødvendige automatisering senere.

Teknisk: De grundlæggende tekniske færdigheder videreudvikles, men med et større fokus på sammenhængen mellem disse. Vekslingerne mellem FH og BH, og evnen til at dække bordet uregelmæssigt prioriteres således at den tekniske træning er mere funktionel.

I tillæg prioriteres de 4 første bolde højt (serv, retur, 1.angreb, 1.forsvar) hvor målet er at opnå høj såvel kvalitet som stabilitet på disse bolde.

Fysisk: Typisk er der stor vækst i denne periode hvorfor koordinativ og skadesforebyggende træning skal prioriteres højt. Desuden er det gunstigt at arbejde med udviklingen af den generelle styrke i perioden, men man skal være opmærksom i forhold til overtræning i form af overbelastningsskader. Skadesperioder er hyppige i denne alder og er særdeles hæmmende i forhold til at få kontinuitet i udviklingen.

Mentalt: I kampsituationen skal spillerne udover at være positive, konstruktive og løsningsorienterede nu i højere grad være i stand til at være dette på et stabilt niveau. Dette kræver en evne til at håndtere de udfordrende situationer der kan opstå under kamp, uden at det påvirker spilleren nævneværdigt.

Taktisk: Udover at kunne modtage og udføre taktiske ændringer, skal spilleren nu i højere grad selv være i stand til at registrere og tage initiativ til taktiske ændringer undervejs i kampen. Igen er sammenhængen mellem mentale og taktiske færdigheder afgørende for at lykkes.

19-21 år:

En svær periode med overgang fra junior til senior der kræver mental modstandskraft, da mange møder modgang og oplever den meget hårde internationale seniorkonkurrence.

Det handler meget om at samle erfaringer og have stort udviklingsfokus for at kunne tage skridt for skridt mod seniorniveau.

Træningsmængden ændres ikke stort (7-9 pas) men matchning samt analyse af denne er vigtig for at få den nødvendige indsigt i bordtennis på dette niveau og egne udfordringer i forhold til videre udvikling.

Målet er at etablere sig på VR som 300-500, samt at have mulighed for at blive matchet på dette niveau på såvel klub som landshold.

Teknisk: Udvikle et spilsystem til internationalt seniorniveau, hvor målet er at spilleren kan kontrollere boldvekslingen i såvel egen serv, modstanderens serv, i eget forsvar og i angrebsspillet.

Kræves et veludviklet returspil og en god forståelse af at anvende de rigtige løsninger på de rigtige bolde, således der skabes en sammenhæng i spillet. I forlængelse af dette er loop igen et meget vigtigt slag at mestre for at etablere sig på seniorniveau.

Fysisk: Fortsat udvikling af styrke og stabilitet for at klare tempoet i spillet, og desuden for at klare at tåle den hårde træning. Specielt styrken i benene og stabilitet i overkroppen er essentiel.

Skadesforebyggende træning, specielt i forhold til knæ, skulder og ryg er vigtig.

Mentalt: Afgørende at kunne gennemføre kampene mentalt og taktisk optimalt, for at få den nødvendige feedback på hvilke spil-elementer man behøver at udvikle. Desuden at have et stort udviklingsfokus og tålmodighed i forhold til at udvikle de rette færdigheder og få resultater ud af dette.

Taktisk: Udvikle bevidsthed om eget spilsystem i forhold til den internationale konkurrence, således at man kan forberede, gennemføre og evaluere kampe med en taktisk høj kompetence. Det vil medføre information til såvel kommende kampe som til den træning der skal laves mellem kampene.

22-25 år:

Målet for perioden er at etablere sig mellem 150-300 på VR, og træningsmængden ligger stadig på 7-9 x per uge, med et stort fokus på kampe og læring af disse.

Den kompetence og indsigt spilleren skal have i forhold til spilsystem, og den internationale konkurrence, skal nu omsættes til at udvikle de rette færdigheder.

Teknisk: Fokus på at udvikle de rette færdigheder, som er kamprelaterede. Det prioriteres højt at udvikle et våben der passer til spilsystemet, hvor man kan vinde egne point på ens niveau og niveauet over en selv.

Desuden skal der ske en stabilisering af ens svagheder i spilsystemet, således at man forenklet sagt bliver sværere at vinde point imod.

Sammenhængen og kombinationen af færdigheder er det der giver effekt, da én isoleret færdighed ikke giver effekt på dette niveau.

Fysisk: Der arbejdes individuelt ud fra hvilke svagheder man har, både i skadesmæssig og præstationsfremmende henseende. Typisk en videreudvikling af ben-styrke og eksplosivitet, samt stabilisering i overkroppen.

Mentalt: For at kunne præstere på dette niveau er det mentale og taktiske område af stor vigtighed. Man skal kunne være stabil mentalt positiv og løsningsorienteret, for at være i stand til at læse spillets udvikling løbende.

Dette skal man kunne håndtere i mange forskellige situationer, fx favorit, underdog, store turneringer, stort pres, lavt pres, etc.

Desuden er det vigtigt at man så ubesværet som muligt kan holde et mentalt niveau, da det ellers vil koste energi som går fra boldvurdering og taktiske valg.

Taktisk: På dette niveau spiller det taktiske en stor rolle, da evnen til at tilpasse sig og vælge gode løsninger på modstanderens spilsystem ofte er det der afgør hvem der dominerer kampene.

Spilleren skal kunne læse modstanderen hurtigt, samt læse spillets taktiske udvikling løbende undervejs og vælge de løsninger der gør at man dominerer spillet.

26-32 år:

I denne periode vil de fleste spillere opnå deres topniveau i karrieren, og de naturlige mål er at præstere ved EM, VM og OL hvor det definerede mål er A-gruppe niveau. For at det er realistisk at indfri dette mål er en placering omkring Top 100 på VR en nødvendighed.

Desuden er det afgørende at spillerens økonomiske situation er god nok til at en fortsat satsning er mulig.

Denne periode er kendetegnet ved større individualisering på alle fronter. Der arbejdes mindst lige så meget på at udnytte færdighederne optimalt som der arbejdes på at udvikle færdighederne.

Teknisk: Meget individuelt, men med hovedvægt på spilopbygning mod forskellige spilletyper, således den tekniske træning hovedsagligt er funktionel og kamprelateret.

Desuden udvikling på detaljeniveau ud fra positivt eller negativt mønster i kamp – det vil sige med fokus på våben eller svagheder.

Fysisk: Individuelt tilpasset, men med fokus på formtopning til mesterskaber. Desuden vedligeholdende og skadesforebyggende træning.

Mentalt: Nyde at være på toppen af ens karriere!

Større fokus på at håndtere mesterskabssituationerne, hvor der typisk er højere pres fra alle fronter, men også vigtigt at kunne håndtere "lav pres" situationer i klubben, hvor pengene tjenes.

Taktisk: Bevidsthed omkring, og evne til, at mestre forskellig spilopbygning mod forskellige spilletyper og spilsystemer. Desuden mestre at ændre og variere spillet undervejs når det er nødvendigt.

33+ år:

Teknisk: Udvikle detaljer i forhold til individ og spillets generelle udvikling.

Fysisk: Individuel skadesforebyggende træning samt vedligeholdelse. Formtopning til mesterskaber.

Mentalt: Arbejde med det rigtige perspektiv på karrieren, og trives med at koncentrere sig om at præstere ved mesterskaber. Påbegynde proces med karriereovergang.

Taktisk: Stort fokus på at bygge op til sine våben, og kunne mestre dette mod forskellige spilsystemer.

Evnen til at spille "skak" bedre end modstanderne er den evne der kan sikre at man stadig kan konkurrere på samme niveau, eller endnu højere end tidligere. Specielt på mesterskaberne hvor alle er maksimalt forberedt er denne evne afgørende.

Afslutning:

Dette dokument er ikke noget forsøg på at komme med et facit på hvad der er "rigtig træning", men nærmere nogle erfaringer omkring hvilke færdigheder spillerne skal udvikle under deres karriere. De beskrevne færdigheder er nødvendige for at nå et internationalt seniorniveau som er udgangspunktet for materialet.

Desuden er der tanker omkring hvornår det kan være gunstigt at fokusere på hvad, ud fra at de forskellige færdigheder bygger et fundament der hele tiden skal bygges videre på.

Dette kan på ingen måde stå alene, men har kun en værdi hvis det anvendes af interesserede spillere, trænere og ledere som har motivation til at udforske udviklingen af de forskellige træningsformer.

Vi vil forsøge at følge dette dokument op med mere specifikke beskrivelser af hvad der skal til for at lære de forskellige færdigheder, samt give eksempler på træningsøvelser i såvel tekst som billeder (video) for at gøre dette dokument mere inspirerende.

Batfatning:

Neutral og afslappet; ikke for højt i grebet da det låser håndledet. Ofte vil spilleren have et greb hvor man vil skifte grebet en smule afhængig af hvilket slag man spiller.

Balance:

Lidt mere end skulderbredde mellem fødderne og vægten fremme på forfoden, med et lavt tyngdepunkt og den lodrette linie fra skuldrene falder foran både knæ og fødder.

Position:

Se balance + fleksion i knæ og hofte + albuen placeret foran og ud fra kroppen – svarende til cirka en knytnæve placeret i armhulen.

Lidt FH-fødder, og afstand til bordet der giver mulighed for korrekt træfpunkt på højeste punkt i boldbanen på dyb bold.

Træfpunkt:

Albuens placering foran og ud fra kroppen, hvor den skal blive. Rotationen i hofte og overkrop skal give bevægeudslaget, og det er afgørende at man klarer at fastholde fleksion i knæ og hofter samtidig med at kroppen roteres i forberedelsen af slaget.

Træffene skal senest være frem for skuldrene og gerne ligge i en retvinklet trekant mellem skuldrene – det vil sige ud for kroppens midtlinie.

Forflytning:

Målet er at kunne dække bordet, og holde fast i alle ovenstående færdigheder selvom man forflytter sig eksplosivt.

FH fra midten, hvor man åbner op med højre ben og flytter venstre til siden

FH fra FH med venstre-højre forflytning

Dyb BH med venstre ben

FH fra BH med længere overgang, hvor man åbner op som i nr.1 men flytter venstre ben længere

Lang forflytning efter FH fra BH-hjørnet til dyb FH, hvor der krydses over med venstre ben.

I dybden skal forflytningen også være eksplosiv men vigtigt at man stadig bevæger sig stabilt for ikke at blive upræcis med battet. Timingen mellem fodens isæt og boldtræf er essentiel og skal prioriteres højt, da al kontrol og stabilitet er afhængig af dette.

Ind med højre ben på kort og halvlang bold

Venstre-højre for at komme helt ind kort i FH

Op på siden med venstre ben for at dække kort eller ½-lang bold i BH med FH.

Genfinde balancen efter hvert slag, hvor man får et mellemhop som afsæt til næste slag/forflytning, hvilket er det måske vigtigste enkelte element i godt benarbejde og noget som ikke mange mestrer. Men evnen til at hurtigt genfinde balance og

position for derefter at kunne tage et nyt afsæt er hele grundlaget for at kunne forflytte sig eksplosivt og velkoordineret.

Rytme og timing:

Kunne tilpasse slagets længde og hastighed til bolden der kommer via en god vurdering således man rammer bolden optimalt i forhold til at udnytte sin teknik. Læs bolden, bliv fremme med albuen, forflytning, rotation i hofte (hvis tid), slag. Træn på forskellige distancer i forskelligt tempo, med fokus på ovenstående.

Færdigheder:

1. Serv – begge veje og variere bredde og dybde i alle varianter
2. Retur - Flip FH +BH + kort retur + rykke modstanderen i dybden
3. Forflytninger – dybde og bredde i forskellig længde
4. Slagteknik (Albuens placering, rotation og acceleration)
5. Angrebsspil -
6. Forsvarsspil -
7. Loop – loop + loop – fisk + forskellige varianter – frit mod frit - distancespil
8. Stabilitet i overkroppen + forskellige grader af rotationer + fart og acceleration i armen
9. Spændstighed og styrke i benene + hurtige og lette fødder
10. Positive, kreative, selvstændige og løsningsorienterede i alle situationer

FYSISKE ØVELSER OG FÆRDIGHEDER:

ØVELSER:

1. Kina – FH, midten eller BH
2. Kina – halvlång 2/3 FH + halvlång og lång 2/3
3. Kina – Skiftevis FH og BH med afstand til bordet med to forflytninger og rotation
4. Kina – Kort eller halvlång + (lång) med forskellige retninger
5. Loop mod fisk + oop mod loop – 60% + 2 punkt + FH mod BH
6. Frit mod frit – start på forskellig måde
7. Frit mod BH (blok og kick)
- 8.
- 9.

God fornøjelse!

Thorsten Hævdholm.