

KURSUS 3 - KLUBTRÆNER



1. INDLEDNING

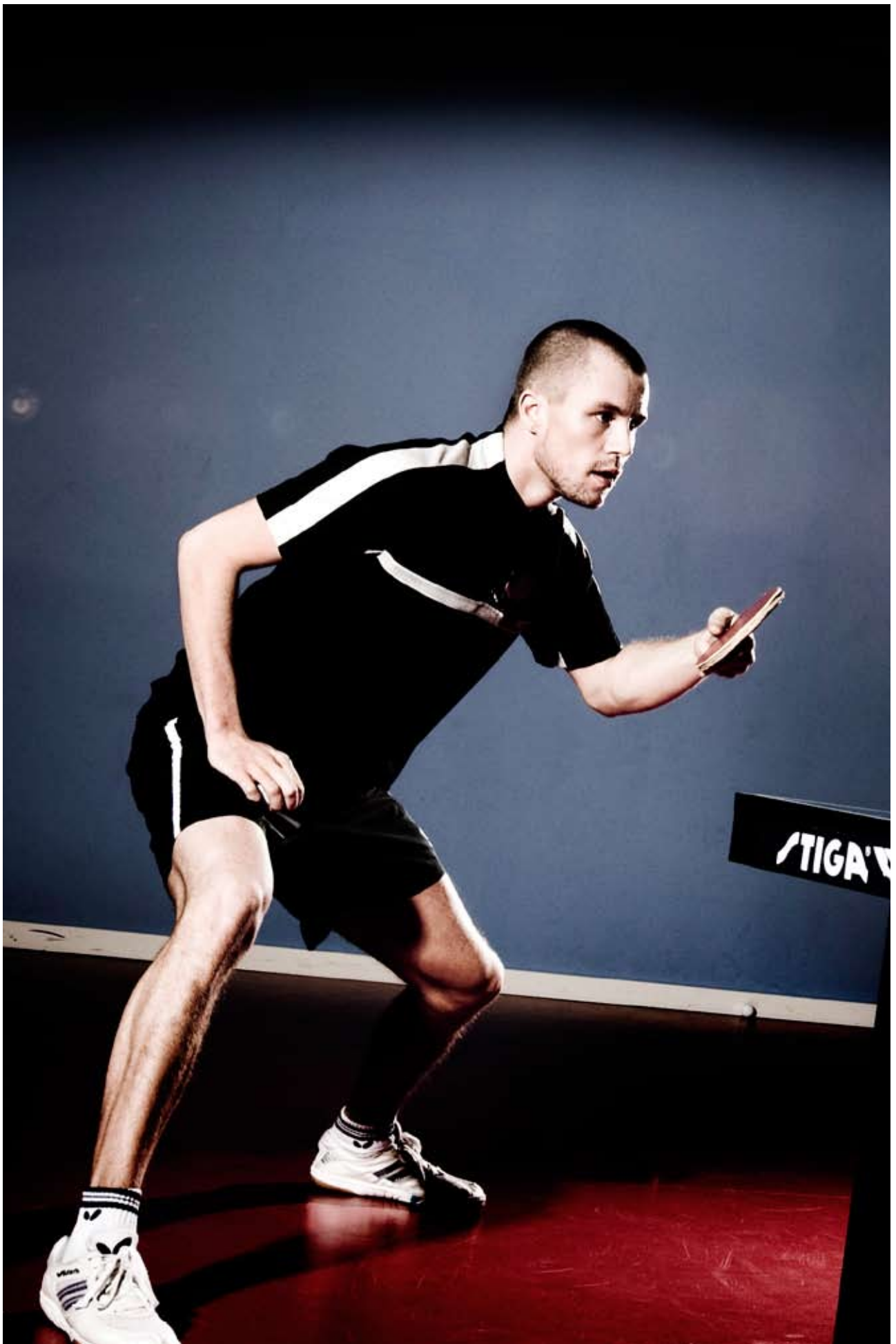
Dette kompendium har vi valgt at inddele i 4 hovedtemaer, som danner fundamentet for al træning. Træning består med andre ord ikke bare af teknik, men ligeså meget af fysisk og taktisk træning. Dertil kommer hele det mentale område. Du kan vælge at betragte nedenstående figur som et hus. Hvis du fjerner den ene kasse eller lejlighed, vil huset styrte sammen.

Vi har valgt at omtale spilleren som “spilleren” eller “han”, uden at der ligger kønspolitiske ting i det. Enkelte steder henvender teksten sig direkte til dig som instruktør og der vil vi bruge betegnelsen “du”.

Det mentale	Taktik
Fysik	Teknik

INDHOLDSFORTEGNELSE

1.	INDLEDNING	3
2.	TRÆNERROLLEN.....	6
2.6	DEN SPILLENDE TRÆNER	10
3.	IDRÆTSPSYKOLOGI.....	12
4.	FYSISK TRÆNING	15
5.	TEKNIK MED FOKUS PÅ ROTATION OG ALBUE.....	17
6.	SERVER	20
7.	OPBYGNING AF ET TRÆNINGSPROGRAM OG ØVELSER	21
8.	GRUPPEOPGAVE.....	23



2. TRÆNERROLLEN

2.1 Spilleren i centrum

At være instruktør i idræt og bordtennis stiller krav om mange forskellige egenskaber:

En instruktør skal ikke bare have en stor teknisk viden, men skal desuden være god til at motivere, undervise og have med mennesker at gøre. Bordtennis er en individuel sportsgren og dermed adskiller den sig fra eksempelvis fodbold og håndbold.

I bordtennis er spilleren meget ofte alene og det gør, at der er langt større fokus på enkelt- præstationen.

Først vil vi starte med et citat, som er hentet fra bogen: Idrættens Træningslære:

“Fornuftig træning er en proces, der stimulerer flest muligt af de vigtigste egenskaber hos udøveren.

Målet er at påvirke hele personligheden og bidrage til at vedligeholde eller forbedre den idrætslige præstationsevne på en måde, der giver evig glæde”.

Ovenstående læresætning rammer noget meget essentielt for os som instruktører, idet vi både skal forsøge at forbedre spilleren på det tekniske plan, og samtidig skal spilleren trives. Netop glæden er meget central, da det er spillerens egen motivation og vilje, der langt hen ad vejen skal drive værket og få spilleren til at træne, deltage i klubbens arrangementer, spille turneringer og stævner mm.

Man skelner gerne mellem to typer motivation, nemlig den indre og den ydre. Den indre er den vilje eller lyst, som den enkelte selv har, for at udføre en aktivitet. Den kommer med andre ord indefra.

Den ydre kommer til udtryk ved, at spilleren ser en mulighed for at opnå en belønning, f.eks. i form af penge, præmier, anerkendelse eller berømmelse. En stor pengepræmie i en turnering kan således være en motivationsfaktor for nogle spillere.

Anerkendelse fra instruktøren, vennerne, familien kan desuden være drivkraften. Spilleren får status ved at honorere de krav og forventninger, som stilles, eller som spilleren tror, bliver stillet fra omgivelserne.

Eksempelvis:

“Min far bliver så glad hver gang jeg vinder”. Omvendt bliver han virkelig gal, når jeg taber de kampe, som jeg burde have vundet’.

Hvis spilleren ikke har den rigtige motivation vil konsekvensen ofte være, at spilleren eksempelvis holder op eller nedsætter træningsmængden. Som træner er det vigtigt, at du hele tiden er i dialog med spilleren og opfanger signallerne, inden han mister interessen. Her er det så centralt, at du eksempelvis nedsætter træningsmængden, sådan at motivationen igen vil stige.



2.2 Målsætning

Hvorfor egentlig arbejde med begrebet målsætning? Er det ikke kun besværligt og ekstra arbejde? Netop i forbindelse med motivation er det vigtigt med målsætning, fordi træneren og spilleren dermed får nogle retningslinjer for, hvordan spilleren skal udvikles, og under hvilke omstændigheder det skal ske. - Hvilke ting skal vi arbejde med, og hvordan skal det gøres?

Der er en talemåde, som siger:

”Hvis man ikke ved hvor man skal hen, så ved man heller ikke, hvilken vej man skal køre”.

Man kan vælge at betragte målet som byen man skal til i sommerferien. Hvis man ikke ved hvilken by man skal til, så er det svært at vælge, hvilken vej man skal køre. Det samme med målsætning. Hvis I ikke kender målsætningen eller målet, så ved I heller ikke, hvad der skal ydes, eller der skal gøres for at nå målet.

Det er en nødvendighed, at spillerne taler sammen med træneren, og aftaler hvad målet er. Derfor er det vigtigt, at I fra starten får defineret, hvilke mål I har og hvilke retningslinjer, der skal arbejdes efter.

Det nytter for eksempel ikke noget at du har et højt ambitionsniveau, rent resultatmæssigt og spillerne kun kommer i klubben for at hygge sig og være sammen med vennerne og veninderne.

Derfor starter al målsætningsarbejde med, at du tager en snak med spilleren om, hvorfor han egentlig spiller bordtennis, og hvad han vil have ud af at dyrke sin idræt.

Herefter prøver I så ud fra spillerens motivation, forudsætninger mm at opstille et mål som er realistisk og som kan nås.

Hvilke mål har spillerne så? Er de sammenfaldende med trænerens? Og hvad med resten af træningsholdet eller klubben? Har du en målsætning i det hele taget? I så fald bør du finde ud af, hvordan den stemmer overens med spillerens egen. Hvis forskellen er for stor, må du afgøre om det er noget du kan stå inde for. Hvis ikke, er det spørgsmålet om du skal kaste dig ud i opgaven.

Et mål kunne være, at man på længere sigt kan få et drenge divisionshold i klubben. Hvad skal der til for at det er realistisk?

Her er det vigtigt, at påpege, at målet helliger midlet. Et givent mål kan forudsætte, at spilleren yder en eller anden form for ekstra arbejdsindsats i form af træning etc. Er han interesseret i det eller skal I sætte et andet mål, som er mere acceptabelt?

I det efterfølgende vil vi lave et eksempel på en målsætning, og hvilke overvejelser der ligger bag. Vi tager udgangspunkt i en konkret bordtennissituation, som kan være aktuell i flere klubber. Vores målsætning lyder som følger:

Vi skal i drengedivisionen indenfor 3 år.

Det siges generelt, at målsætninger skal følge SMART-modellen:

S-pecifikt
M-ålbart
A-cceptabelt
R-ealistisk
T-idsbestemt

For det første skal målet være meget specifikt. Det nytter ikke, at målet er meget flyvsk eller udefinerbart, f.eks.: "Vi skal være bedre". Ideen er god, men hvad skal vi eksempelvis være bedre til?

Derfor skal man være meget præcis, når målet opstilles. Hvad arbejdes der efter? Det er noget man skal kunne stå frem og sige, så alle kan forstå det.

Målet skal desuden kunne måles i en eller anden form. Ellers kan det være svært at forholde sig til. Ved at sige, at vi skal i drengedivisionen får vi et succeskriterium for, om vi indenfor perioden lykkes med målet eller ej. Skal vi have andre succeskriterier?

Hvad nu hvis vi er uheldige og ikke kommer i divisionen? Hvad kan vi så bruge erfaringerne til? Har vi eksempelvis fået flere medlemmer i perioden? Er spillernes niveau steget, efter at træningsmængden er forøget?

Målet skal desuden være realistisk. Har vi spillerpotential og -grundlaget til at gøre det? Er spillerne interesseret i at øge træningsmængden med 50 % i en periode på 3 år? Er klubben interesseret i, at bruge de ekstra penge til stævnedeltagelse, ekstra træning og rejser etc. Har den pengene til det? Hvis ikke målet er realistisk, er der ingen grund til at arbejde efter det.

Sidst men ikke mindst skal målet være tidsbestemt.

Det er godt at have en bestemt tidshorisont, så man hele tiden kan evaluere i forhold til målet. I denne forbindelse er det en god ide at opstille nogle delmål, som er med til at vise både spillere og træner, at de er på rette vej eller det modsatte.



2.3 Forventninger og arbejdsopgaver

Træneren bliver mødt med store forventninger. Det gælder for begyndertræneren, træneren for et juniordivisionshold, eller landstræneren. Disse forventninger må du være klar over, før du accepterer tilbudet om et trænerjob - ellers kan du let komme ud for overraskelser. Dertil kommer trænerens egne forventninger; - hvad vil jeg nå med min trænergerning?

I folks øjne er træneren eksperten, som følger spilleren i konkurrencesituationen. Han skal se det, ingen andre lægger mærke til, og helst kunne trylle i det rette øjeblik.

Pressen kan have forventninger, udøverne, lederne i klubben og eventuelt forældrene har det selvfølgelig også.

Arbejdsopgaverne er mange, og ofte vil selve træningen være en lille brik i et stort puslespil:

Psykolog	Underholder
Igangsætter	Ekspert i træning
Pædagog	Rejsearrangør
Opdrager	Turleder
Leder	Legeonkel
Koordinator	PR-Mand
Planlægger	Sælger
Administrator	Indkøber
Dommer	Sjælesorger

Nye medlemmer skal introduceres i klubben, forældre skal have besked om kørsel, bilag for de seneste arrangementer skal afregnes med kassereren og der skal holdes møde med andre instruktører om den kommende sæson m.v.

Selv om arbejdsopgaverne er mange, er det ofte disse, der gør trænerjobbet spændende og udfordrende, fordi mange vigtige beslutninger skal tages indenfor relativ kort tid. Samtidig arbejder du med mennesker; som alle har forskellige meninger og selvstændige holdninger til det at dyrke idræt mv.

Nogle kommer for at blive bedre bordtennisspillere, andre for at hygge sig eller være sammen med deres veninder/venner m.v. Derfor ligger der en stor udfordring i, at få spillerne til at føle sig motiveret og mærke, at de får noget ud af, at komme i klubben eller til træning.

Du er nødt til at tage udgangspunkt i den enkelte spiller. Alle skal behandles forskelligt og det har den kendte danske filosof, Søren Kierkegaard skrevet følgende læresætninger om:

“Hvis det skal lykkes mig at føre et andet menneske mod et bestemt mål, må jeg først finde derhen, hvor han befinder sig og begynde lige der. Den som ikke kan det, snyder sig selv, når han tror, at han kan hjælpe andre. For at hjælpe nogen må jeg visselig forstå mere end han gør, men først og fremmest forstå hvad han forstår. Hvis jeg ikke kan det, så hjælper det ikke, at jeg kan og ved mere. Vil jeg alligevel vise, hvor meget jeg kan, så skyldes det, at jeg er hovmodig og forfængelig; og at jeg egentlig gerne vil blive beundret af andre i stedet for at hjælpe ham.

Al ægte hjælpsomhed begynder med ydmyghed over for den, jeg vil hjælpe, og dermed må jeg forstå, at dette med at hjælpe ikke er at ville herske, men at ville tjene.

Kan jeg ikke dette, så kan jeg heller ikke hjælpe nogen!” Søren Kierkegaard rammer her noget meget essentielt. Det gælder om at finde det niveau, hvor spilleren befinder sig.

Enhver instruktør skal tage udgangspunkt i spillerens ønsker, forudsætninger og behov. Du skal være i stand til at tilrettelægge træningen og hele behandlingen af spillerne, således at den tilgodeser den enkelte spiller; både med hensyn til spilniveau og de ovennævnte ting. Tag derfor udgangspunkt i den enkelte spiller. Ingen er ens. Palle er ikke som Kaj og Mette er ikke som Line.

2.4 Træneren som underviser

En stor del af trænerens arbejde udføres i træningslokalet og derfor er det hensigtsmæssigt, at du har en viden om at formidle og undervise. Det er fint med en stor viden omkring det træningsmæssige, men det hjælper ikke så meget, hvis instruktøren ikke er i stand til at bringe den videre.

Fundamentet for al læring er motivation. Det gælder hele tiden om at motivere målgruppen og fastholde en lyst til at deltage og lære noget nyt.

Det er i træningslokalet du skal lære spillerne den teknik, som de skal bruge i kampsituationen. Dette skal du forsøge at gøre på en så optimal måde som overhovedet muligt. Hvis du ikke har prøvet at undervise før, er der nogle teknikker, som er meget gode at kende inden du kaster dig ud i undervisningssituationen. Det at undervise er et håndværk som så meget andet. På Basisuddannelsen har vi talt en del om forskellige lærertyper. Dette vil vi ikke komme nærmere ind på her, men i stedet give nogle konkrete værktøjer til, hvordan du kan komme i gang og hvordan du kan videreudvikle din undervisning:

Al undervisning kan inddeles i tre faser, som indgår i en cyklus:

Forberedelse
Undervisning
Evaluering

I forberedelsen planlægger du sagens natur undervisningen. Sørg for altid at have et fastlagt program inden hver træning. Specielt hvis du ikke er rutineret. Programmet giver dig en sikkerhed. Du kan koncentrere dig om undervisningen i stedet for at tænke på, hvad I skal lave som det næste.

Ellers støder vi igen på begrebet **mål** og **formål**. Hvad er egentlig målet med den kommende undervisningsgang eller træning? Skal vi bare have det sjovt, skal spillerne lære at loope, eller skal vi satse på noget fysisk eller mental træning? Passer det i øvrigt ind i den øvrige sæsonplan lægning?

Hvilken **målgruppe** er det jeg skal undervise? Er det begyndere, øvede, piger, seniorer eller ungdom? Som tidligere nævnt gælder det om at tage udgangspunkt i spillerne og derfor skal undervisningen planlægges efter det.

Børn kan ikke koncentrere sig så længe som voksne. Dette er bare et forbehold, som man skal være opmærksom på og som skal inddrages i planlægningen. Hvilket **indhold** skal undervisningen have? Dette er selvfølgelig bestemt af ovennævnte formål, mål, spillernes niveau, alder, ønsker og behov. Her er det igen vigtigt, at instruktøren kender disse og har en dialog med spillerne.

Selve undervisningen tager udgangspunkt i den planlægning, som du har lavet på forhånd. Men lad være med at blive slave af et program. Et program må aldrig blive mere fast end det kan ændres undervejs! Det sker meget ofte, at den planlægning, som du lavede hjemmefra ved skrivebordet ikke holder. Det betyder, at du bliver nødt at lave noget andet eller måske finder på noget bedre og dette skal du ikke være nervøs for at afprøve.

Sørg for at holde sanserne åbne, så du hele tiden holder øje med spillernes motivation og hvilke øvelser, lege etc., der kører godt. Hvad motiverer spillerne og hvad gør ikke? Hvad skal der til for at ændre en nedadgående motivation til en opadgående?

Dette får du efterhånden en vis rutine i at forudse. Hvis du træner børn er du som regel aldrig i tvivl, fordi deres kropssprog og handlinger fortæller, om det er noget de kan lide eller ej.



I evalueringen er det så tid til at samle indtrykkene fra træningen og tage dem med i overvejelserne til planlægningen af den næste træning. Hvad gik godt og hvad gik mindre godt? Hvad skal jeg lave anderledes og hvad kan jeg fortsætte med?

Ved at anvende denne lille cyklus kommer du igennem mange centrale overvejelser. I starten kræver den lidt tid, indtil du er inde i tankegangen. Efterhånden som du bliver mere rutineret, vil du lære spillerne bedre at kende, og derfor vil det være mindre tidskrævende.

2.5 Trænerens “Bibel”

Trænerens bibel indeholder nogle konkrete redskaber, som du kan vælge at anvende. Som du kan se, handler flere af budene om kommunikationen med spillerne. Netop kommunikationen med spillerne er meget central og derfor er det vigtigt, at den føres på den rigtige måde. Husk at kommunikation både er mundtlig, skriftlig og de signaler som du udsender med kroppen m.v.

- Vær altid omklædt.
- Vis entusiasme.
- Vær positiv, og vis det!
- Ros meget.
- Konstruktiv kritik, -Ros-Ris-Ros-modellen.
- Gå aldrig væk fra en spiller, som du lige har rettet, før han du har fulgt op på den rettede ting.
- Ha’ og vis overblik.
- Tal med og ikke kun til spilleren, -stil spørgsmål!
- Tal om andet end bordtennis, -Vis din interesse for spilleren.
- Lær spillernes navne at kende.
- Vær dig selv.
- Gør aldrig forskel på spillerne.
- Dine spillere bliver som dig.
- Fokuser også på spillerudvikling og ikke kun på resultatet.

2.6 DEN SPILLENDE TRÆNER

2.6.1 Udfordringer

I mange klubber er det almindeligt, at instruktøren spiller på samme hold, som spillene han træner. Det kan ofte skabe situationer, som ikke er til fordel for udviklingen hos hverken spillerne i gruppen eller hos instruktøren selv.

Dobbeltroller i en gruppe kan altid skabe problemer:

Det er vigtigt at tænke på følgende, når man både er spiller og instruktør:

- 1) At sætte sig ind i spillerens situation og ikke kun tage udgangspunkt i egne forudsætninger. Dette gælder både teknisk, taktisk, fysisk og mentalt.
- 2) Det er vigtigt, at markere hvem det er der bestemmer og leder gruppen, positivt ment.
- 3) Man skal være sin spiller- og trænerfilosofi bevidst, samt kunne adskille dem i forskellige situationer.
- 4) At være bevidst om sine tekniske mangler i de situationer, hvor man selv foreviser. Forsøg at følge med sportens udvikling og forstå at den teknik, som var aktuel for 10 år siden ikke altid er det længere.
- 5) Selvom man behersker nogle ting som spiller, er man nødt til at acceptere at spillerne ikke nødvendigvis gør det.
- 6) At man ikke deltager i træningen som spiller.

Som spiller kan det være svært at træde ind i en instruktørrolle, når man selv har været aktiv i en del år. Dette indebærer, at man ofte forsøger at præge spillerne i den samme retning, som en selv. Her skal instruktøren være opmærksom og se de forskellige forudsætninger og kvaliteter, som hver spiller har, i stedet for at forme alle som man selv har været.

Instruktøren er nødt til at gå ind og markere at: "Nu er jeg instruktør; og det er mig der bestemmer". Dette er ment i en positiv betydning, så arbejdet i gruppen kan organiseres og hver spiller kender sin position. En vigtig del i dette arbejde er at træneren ikke deltager i træningen som spiller. Træneren skal kunne være et modspil til spillerne og desuden se deres spil fra siden, for lettere at kunne gå ind og korrigere fejl i teknik, dårlig opførsel mv. Til tider kan instruktøren naturligvis spille med som sparring eller arbejde individuelt med hver spiller ved "Kinatræningen".

For at få et godt koncept at arbejde ud fra som træner, er det hensigtsmæssigt at overveje sin rolle og filosofi som instruktør, samt at kunne adskille spiller- og instruktørrollen. At adskille disse begreber er vigtigt for at kunne beholde troværdigheden og den autoritet, som kræves i de forskellige situationer.

Hvis man som instruktør selv viser de pågældende slag, er det vigtigt, at man er meget bevidst om de mangler eller begrænsninger man selv har. At vise en øvelse er altid effektivt i arbejdet med forståelse af teknik, specielt med børn og unge, men at forevise en forkert teknik er en dårlig ide, idet spillerne som regel gør det de lige har set og ikke det man siger. Lad derfor hellere en spiller med en bedre teknik fremvise øvelsen. Det er dog hensigtsmæssigt at man skifter imellem de spillere som skal fremvise for gruppen.

2.6.2 Fordele

Positive ting for en spiller der arbejder som instruktør:

- 1) Man udvikler sin viden om bordtennis.
- 2) Man får erfaring som instruktør, som man siden kan anvende og udnytte i sit eget spil.
- 3) Man kommer til at se ting fra flere sider.
- 4) Man får en forståelse af andre folks måde at være på.
- 5) Man får mulighed for at arbejde med mennesker med alt hvad det indebærer af glæder, sorger og udvikling.

At arbejde som instruktør kan ligeledes få positive effekter på ens eget spil. At stå i en situation, som f.eks. kræver at man skal planlægge nogle øvelser, kan give nye synsvinkler på, hvad bordtennis egentlig er: En kompleks idræt som kræver mange forskellige kvaliteter af de spillere, som ønsker at blive bedre.

2.7 At arbejde som coach:

En meget stor og vigtig del af trænerens arbejde består i at følge spillerne til holdkampe og turneringer. Her sættes spilleren som regel under mentalt pres og det betyder igen, at du får en nøje indsigt i spillerens stærke/svage sider.

Dertil får du et indtryk af, hvad der skal arbejdes med til træning. Træningen skal altid være funktionel, dvs. der skal være sammenhæng mellem det der trænes og det spilleren bruger i kamp. Det nytter f.eks. ikke noget, at der prikkes meget til træning, hvis spilleren ikke anvender det i kamp. Det nytter heller ikke, hvis du har en spiller som er "verdensmester" i træningslokalet, men som slet ikke kan få det til at fungere i kampsituationen.



Derfor skal du hele tiden være på forkant med spillerens udvikling. Sørg derfor for at følge dine spillere så meget som muligt til kamp.

Bordtennis er en sportsgren, hvor der primært arbejdes med meget små muskler og hvor der kræves en meget lav psykisk spænding. Figur 1 viser tre spændingsforløb for tre spillere. For alle tre gælder det, at spændingen stiger markant i timerne op til konkurrencen for siden at finde et niveau under denne. Efter konkurrencen falder spændingen så til hvileniveau eller til det normale igen.

Alle tre spillere har forskellige spændingsniveauer i selve kampsituationen.

Spiller 1 har en for høj psykisk spænding, spiller 2 den optimale, medens spiller 3 har en for lav.

Den optimale psykiske spænding i bordtennis er som nævnt meget lav.

Faktisk er det kun skydning, bueskydning og bowling, som kræver lavere. Bemærk at det er typiske kraftidrætter såsom vægtløftning og roning, som kræver størst spænding.

Figuren viser hvilke idrætter, der kræver høj eller lav psykisk spænding. Skydning kræver lavest, mens brydning kræver højest.

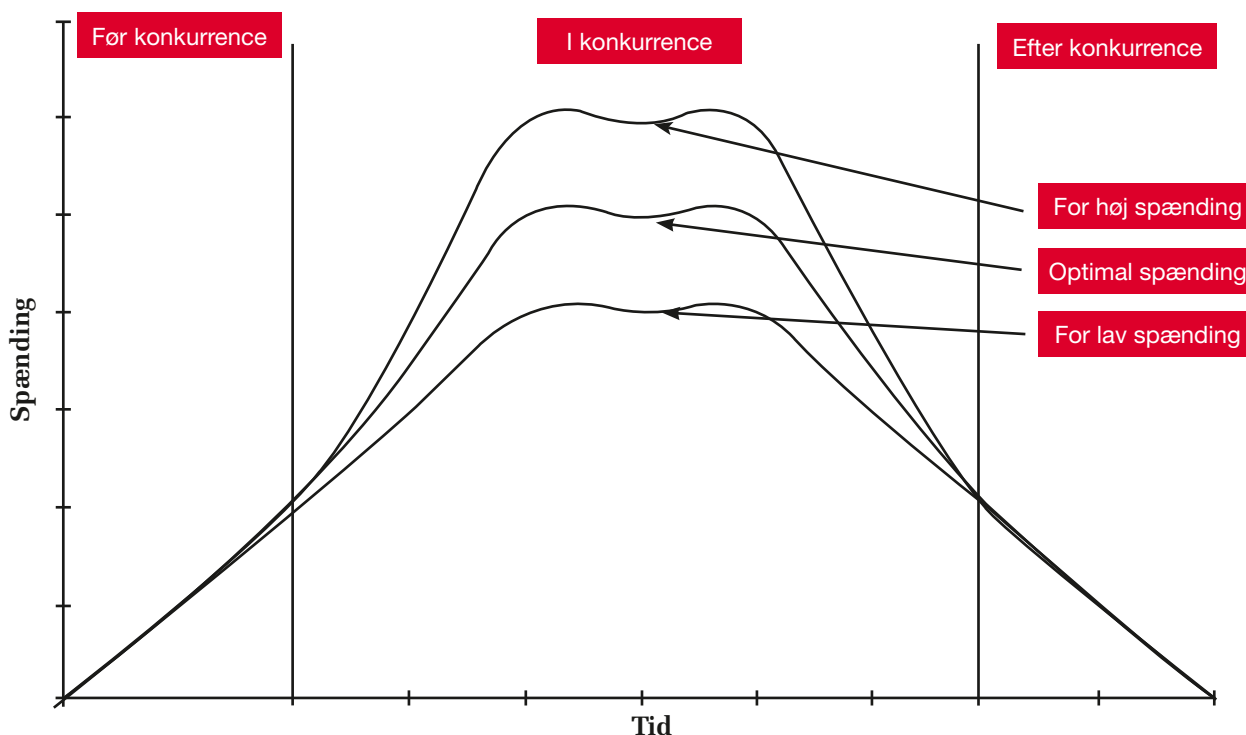
Skydning	Ishockey
Bueskydning	Langdistanceløb
Bowling	Langrend
Bordtennis	Cykling
Tennis	Roning
Badminton	Vægtløftning
Fodbold	Brydning
Håndbold	

De fleste kender fornemmelsen af, at bat armen pludselig bliver stiv. Det er det, der med et populært udtryk bliver kaldt for gummiarm. En gummiarm er ofte konsekvensen af en for høj spænding.

Et tegn på for lav psykisk spænding kan være at spilleren er fuldstændig uinteressert i at spille kampen eller generelt har svært ved at koncentrere sig.

For at blive en god coach er det nødvendigt med et meget nøje kendskab til spilleren. Er han nervøs eller skal han have en peptalk? Igen handler det om at alle spillere er forskellige.

Spændingskurve over tid



3. IDRÆTSPSYKOLOGI

At træne hurtighed, styrke, teknik, kondition eller smidighed er en naturlig del af bordtennisinstruktørens hverdag. Hver spiller tilbringer time efter time ved bordkanten og forsøger hele tiden at komme i en så god fysisk form som muligt. Alt med det mål at være forberedt til sæsonens opgaver.

Men er det i virkeligheden kun disse elementer som er vigtige? Vi kan antage at den mentale del kun udgør 10 % af den totale indsats for spilleren. Hvor mange tænker på eller træner disse 10 %?

Selvom ingen med sikkerhed kan sige, hvor meget det mentale betyder i bordtennis, så bemærkede du måske alligevel Stellan Bengtssons udtalelse om, at 60-70 % af en spillers præstationer kan relateres til det mentale. Stellan nævner desuden, at alle er så veltrænede og teknisk/taktisk forberedte, at marginalerne mellem spillerne er så små, at det er spillernes svagheder, som ofte er afgørende i konkurrencesituationen. Naturligvis er det meget individuelt. For nogle betyder det mere end for andre. Men kan du som instruktør vurdere, hvor meget tid eller hvor mange ressourcer du selv anvender til at forbedre dine spilleres psykologiske egenskaber?

Det mentale kan trænes som du træner kondition eller teknik etc.

Mental træning kan defineres som bevidst og målrettet træning med det formål at styrke spillerens psykiske kapacitet. Vores inderste tanker og billeder påvirker os i hverdagen. Gennem mental træning kan man forsøge at anvende tankerne til sin fordel og lære sig at styre dem på en mere fordelagtig måde.

3.1 De fem grundstene:

Der tales først og fremmest om fem forskellige grundstene i idrætspsykologi. Hver del påvirker hinanden, og hvis man kan udvikle en af delene, så sker der også fremskridt i de øvrige dele.

3.1.1 Selvtillid og målsætning

Disse to begreber hænger meget tæt sammen. En god selvtillid er egentlig spillerens realistiske forventninger til at kunne opnå et resultat. En realistisk målsætning gør at spilleren kender målet med træningen og desuden motiverer det spilleren til at præstere noget ekstra.

3.1.2 Visualisering:

Det er en egenskab, som vi alle har fra fødselen, men som vi ofte undervurderer eller glemmer efterhånden som vi bliver ældre og ældre. Visualisering er ikke bare evnen til at "se" billeder i vores indre, men det er lige så meget et spørgsmål om at anvende flere, eller alle vores sanser for at skabe en indre "virkelighed", som vi selv kan kontrollere og manipulere.



3.1.3 Psykisk energi:

Står for den intensitet og kraft som "sjælen" kan arbejde med. På samme måde som spilleren har en bestemt fysisk kraft, så har han også en psykisk. Forskellen ligger i den psykiske spænding som til tider er for lav og somme tider for høj. Vi har alle et personligt niveau, hvor vi kan yde den bedste præstation.

Hvis spilleren kan finde det optimale niveau, er det muligt at opnå den bedste præstation.

3.1.4 Stresshåndtering:

Det er miljøet omkring os og den måde vi oplever det på, som afgør om vi opfatter en situation som stressende eller ej. Vores omgivelser giver os hele tiden forskellige indtryk og hvis de opleves negativt af spilleren, så opstår der en situation, hvor han føler sig stresset.

Det er ikke selve miljøet som skaber stress, men det er vores oplevelser af det. Ved normal afslapning eller en kombination af mental afslapning og mental træningsmetode bestående af f.eks. positive tanker eller visualisering (se senere), kan man bearbejde eventuelle stresstendenser.

3.1.5 Koncentrationsevne:

Opmærksomhed er den proces, som retter vores interesse mod bestemte ting. Når en spiller deltager i en turnering eller holdkamp er det vigtigt, at han er opmærksom på de rigtige stimuli han er omgivet af. I hverdagen taler vi om koncentrationsevne, at kunne fokusere på en eller flere relevante stimuli på et givent tidspunkt.

3.2 En optimal selvtillid:

I forbindelse med instruktøruddannelsen skal vi anvende lidt opmærksomhed på to af de ovennævnte "mursten", nemlig selvtillid og visualisering. Disse to begreber er måske de to mest grundlæggende elementer og behersker spilleren dem, så stiger mulighederne for at få en mere stabil og målrettet kurs mod det han vil opnå med sin sport og sin personlige udvikling.

En spiller kan efter et nederlag formulere sig i stil med: "Jeg turde ikke spille mig helt ud. Som regel er det en meget lav eller ustabil selvtillid, som ligger bag - en følelse af ikke at kunne præstere det, som han virkelig kan og vil.

Men hvad står begrebet selvtillid egentlig for? Og hvad kan man basere den på?

En meget almindelig fejl er, at spilleren baserer den på vundne og tabte kampe. For at gå tilbage til ovennævnte spiller igen. I næste kamp, som han vinder, kan kommentarerne være helt anderledes: "Nu tør jeg satse og slår virkelig igennem med min forhånd, en skøn fornemmelse".

Selvtillid blev i starten defineret som spillerens realistiske forventninger til at kunne opnå et resultat i en given situation: Dette underbygges af hans tidligere erfaringer af, hvad han tidligere har opnået og forventet. Selvtillid har intet at gøre med, hvad spilleren håber på at kunne opnå.

Gennem denne argumentation kan man definere tre forskellige typer af selvtillid:



Den optimale: Denne indebærer at spilleren føler sig så god, at han opnår et spil som ligger tæt på hans maximale ydeevne. Han er tilfreds med sin præstation, selvom han taber kampen. Han forsøger heller ikke at nå mål, som er urealistiske for ham.

Den usikre: Dette indebærer, at spilleren er usikker på sin egen kapacitet, hvilket medfører at han fokuserer på resultatet i stedet for præstationen. Spillere med dårlig selvtillid har ofte en usikker udstråling og usikkert spil i kampen. Dette medfører nye negative forventninger inden næste kamp. Dermed er den negative spiral startet og den er svær at stoppe.

Den falske: Den er kendetegnet ved at spilleren som ofte er kæphøj. Dette kan betyde, at spilleren ikke har et reelt billede af sin egen kapacitet og måske tror, at han er bedre end han er. Modsætningen er når spilleren ud af til virker sikker, men i virkeligheden er usikker og urolig.

I virkeligheden kan man sige at selvtilliden er et spejl af spillerens følelsesmæssige leje og hans selvværd. Trænerens opgave ligger i at forstærke disse egenskaber hos spilleren, hvilket han bedst kan gøre ved hele tiden at være opmærksom på spillerens tekniske, taktiske, fysiske og mentale fremskridt, - og ikke kun fokusere på resultaterne.

En naturlig del af dette er desuden at interessere sig for spillerens funktioner udenfor bordtennisbordet, eftersom det civile liv også er en stor del af spillerens virkelighed.

Ved at arbejde aktivt med målsætningen, kan du stabilisere selvtilliden meget. En øget selvtillid øger personens agtelse for sig selv og selvværdet stiger i takt med de opnåede mål og nye målsætninger.

3.3 Målsætning:

Den mest effektive måde at forbedre en dårlig selvtillid er at arbejde systematisk med målsætning.

Nogle grundlæggende regler i målsætningsarbejdet.

- Sæt præstationsmål - ikke udelukkende resultatmål
- Sæt udfordrende mål - ikke for lette eller svære
- Sæt realistiske mål - ikke urealistiske
- Sæt specifikke mål - ikke kun generelle
- Kombiner kort - og langsigtede mål
- Kombiner individuelle mål for holdet
- Sørg for at spilleren er motiveret for at nå målet

Dertil skal spilleren så vidt muligt selv have 100 % kontrol over resultatet eller målet. At avancere fra 10. til 5. plads på en rangliste er ikke et mål som spilleren har ret meget kontrol over.

Tænk på at spilleren skal have gode resultater i mange turneringer, hvor han ikke kender modstanderne. Han skal have held i de rigtige kampe, han skal være skades- og sygdomsfri, desuden skal de personer som laver ranglisterne, værdsætte spillerens resultater lige så meget, som han selv gør.

Det samme gør sig gældende med en målsætning om at vinde en bestemt turnering. Spilleren kan jo rent faktisk have en dårlig dag, eller en modstander kan have en god og så videre.

Hvordan skal en målsætning så stilles op?

Nogle grundlæggende forslag kan være: Hvad sker der, hvis man fokuserer på tekniske og fysiske fremskridt i en periode? Målsætninger kan laves på de fysiske områder, eksempelvis med antallet af løbepas eller det antal gange som der skal styrketrænes i en vis periode. Spilleren kan også have en målsætning om, hvor mange gange han skal træne i en måned eller et år. Med videokameraet som hjælp kan I desuden sætte tekniske mål.

At serve kort når man vil, kan være svært. At have en målsætning om at skal kunne serve kort mindst 90 % af alle server er et mål, som kan være godt for nogle spillere.

Som I sikkert har bemærket handler det hele tiden om et samarbejde mellem instruktør og spiller.

Hvis I ikke har arbejdet med målsætning, så kræver det en ekstra indsats af instruktøren, men med et godt oplæg, kan målsætningsarbejdet være givende og udviklende for såvel instruktør og spiller.

3.4 Visualisering:

I højdespring ser man ofte idrætsudøveren i en koncentrationsfase inden springet. Hans hoved bevæger sig op og ned som om han ser sig selv løbe hen mod madrassen, hoppe op og klare højden. Hvad er det egentligt han laver? Han visualiserer.

Visualisering er noget man har talt om i nogle år i idrætten, men hvad går det egentlig ud på?



Gennembruddet for denne træningsmetode kom efter de Olympiske Lege i Los Angeles i 1984, hvor en stor del af de amerikanske atletikfolk stod frem og sagde, at de trænede mentalt. Meget af den mentale træning kan foregå i idrættens egen virkelighed, nemlig i de billeder og følelser, som vi selv kan fremkalde i os selv.

Visualisering er en følelse som tangerer en almindelig oplevelse. Det vil sige: Hvis spilleren spiller forhåndskontra, så oplever han hændelsen ved at se, høre og føle omgivelserne. Spilleren befinder sig i, en speciel emotionel tilstand og har en fornemmelse af kroppens placering. I visualiseringen forsøger man at genskabe de rammer, den sindstilstand og det miljø som spilleren befinder sig i, når han træner eller spiller kamp.

Visualiseringen anvendes mere og mere af idrætsfolk, men for at få et godt resultat, skal det laves regelmæssigt og systematiseret. Visualisering anvendes blandt andet ved indlæring af svære motoriske bevægelser, som bordtennis til en stor del består af. Nervøsitet (stresshåndtering) og forberedelse inden en konkurrence eller holdkamp er områder; hvor det er formålstjenligt at arbejde med. Med andre ord er visualiseringen et meget anvendt arbejdsredskab i dag.

3.4.1 Træning af visualisering:

For at lykkes med visualisering kræver det at spilleren kender sine følelser og krop. Kan man bruge sine tidligere gode erfaringer og genskabe dem i sin visualisering med kontrol og form, er man nået et godt stykke på vejen.

“Hvordan er mit bevægelsesmønster i en kamp? Hvordan føles det i arm og krop, når jeg laver et perfekt forhåndsløp. Hvilke følelser har jeg når jeg spiller bedst? Jo mere opmærksom spilleren er under selve spillet, jo bedre chancer har han for at genskabe eller visualisere det efterfølgende.

Mental træning er en metode til at få en bedre viden om sig selv og sin opførsel. Med en god viden om sig selv kan man begynde træningen af visualiseringen. At få billeder frem inde i sig selv er bare et af målene.

Man kan starte med en meget enkelt øvelse. De fleste har som regel et meget stærkt billede/erindring af deres barndom. Eksempelvis kan han forestille sig lugten af fars grillede koteletter fra altanen, høre lillesøsters leg med vennerne i værelset ved siden af. Hvilke følelser fremkalder det? Er han afslappet eller måske lidt spændt?

Sidste trin i træningen er at lære at kontrollere hændelserne fuldstændigt for at få det ønskede resultat af hver visualisering.

Når han har nået til dette stadie er det tid til at anvende bordtennisspillet og bordtennisrelaterede øvelser. Målet er at han skal kunne visualisere sig selv i en kampsituation, hvor alt fungerer perfekt og siden overfører dette til en virkelig situation. Et eksempel kunne være at spilleren visualiserer inden en kamp for al finde frem til den spe-

cielle stemning og det psykiske energiniveau som passer til ham.

At anvende visualisering i målsætning er heller ikke usædvanligt. Spilleren kan vælge at forestille sig, at han spiller optimalt i den turnering, som han har sat sig op til hele sæsonen, eller slå den spiller, som han har det sværest imod, i den hal turneringen bliver spillet.

Disse ting skal man være opmærksomme på i forbindelse med visualisering:

- 1) Den bedste effekt fås ved at spilleren er helt afslappet inden selve visualiseringen starter. Derfor kan det være godt at starte med et afslapningsprogram. Eksempelvis kan du anende det fra træningsdagbogen. Det tager ikke ret lang tid for en trænet spiller, eksempelvis 3-5 minutters afslapning og 3-5 minutters visualisering.
- 2) Der skal ikke være nogen forstyrrelsesmomenter undervejs.
- 3) Spilleren skal selv være motiveret for at gennemføre mental træning. Den skal være regelmæssig, ligesom den tekniske og fysiske træning.
- 4) Giv ikke spilleren nogen forventninger, som ikke kan opfyldes. Visualiseringens effekt er dokumenteret videnskabeligt, men er kun effektivere, når spilleren tror på metoden.

I dette afsnit er der mange nye begreber. Alt nyt kræver noget arbejde indtil de faste rutiner er indarbejdet. Men som tidligere nævnt har man dokumenteret at visualisering har en positiv indvirkning på præstationsevnen.

4. FYSISK TRÆNING

Det at arbejde med sin krop eller træne fysisk er ofte en sammensat størrelse - netop fordi den består af mange delelementer.

Generelt kan det fastslås, at den fysiske form er en forudsætning for optimal udvikling som idrætsudøver og dermed også som bordtennisspiller.

Man vil ofte opleve, at der trænes flere af nedennævnte momenter samtidigt og ikke alene isoleret:

- Konditionstræning
- Muskeltræning
- Smidighedstræning
- Koordinationstræning

Det er vigtigt, at den fysiske træning tager udgangspunkt i spillernes forudsætninger og motivation. Med andre ord nytter det ikke at sende en spiller ud på en 10 km's løbetur, hvis han er i dårlig form, ikke har lavet fysisk træning før og ikke er indstillet på det.

Hvad er så relevant i forbindelse med bordtennis?

Dette vil vi forsøge at give et svar på i dette afsnit.

4.1 Konditionstræning:

I alle idrætsgrene, herunder bordtennis, er det nødvendigt med en vis grundkondition. Kondition defineres ofte som kroppens evne til at arbejde med en given belastning indenfor et tidsrum.

Kondition kan defineres ud fra begrebet maksimal ilt-optagelse og betegnes med enheden milliliter O_2 /min. Dette hentyder til, hvor mange milliliter ilt kroppen og dermed dens muskler er i stand til at optage. Ilt optages i kroppens muskler og man kan vælge at betragte ilt som kroppens benzin. Jo mere ilt der kan optages pr. minut, jo længere og mere intensivt eller hårdere kan man arbejde.

Hvis der ikke kommer nok ilt til musklerne dannes der lactat eller mælkesyre, som giver træthedsfølelser.

Jo bedre ens kondition er, - desto bedre er spilleren til at fastholde koncentrationen over længere perioder. Dette har betydning for spillerens træningsudbytte, idet han er i stand til at træne længere og mere intensivt. Dertil er det hensigtsmæssigt, at han i forbindelse med deltagelse i stævner eller holdkampe er i stand til at koncentrere sig i længere perioder af gangen.

4.1.1 Hvordan?

Konditionen forbedres ved almen fysisk aktivitet. Jo hårdere den pågældende aktivitet er, des mere forbedres konditionen. Hvis man med andre ord skal forbedre konditionen nævneværdigt, skal den fysiske belastning være høj. Helst skal pulsen komme over 130-140 slag pr. minut.

Dette skal foregå over en vis periode inden et resultat kan registreres.

Det hjælper altså ikke nævneværdigt at løbe de 200-300 meter til bussen hver dag.

De to mest benyttede metoder i forbindelse med konditionstræning er:

- 1) Distancetræning. Her kan man f.eks., løbe eller cykle en fastsat distance af en vis længde på en vis fysisk belastning eller fastlagt tid.

Spilleren vil hurtigt opdage, at han i løbet af ganske kort tid bliver i stand til at løbe eller cykle længere og hurtigere. I starten vil han kunne mærke en hurtig og stor fremgang. I takt med at formen forbedres vil den procentuelle fremgang formindskes, og spilleren skal arbejde hårdere for at opnå den samme procentmæssige udvikling.

- 2) Intervaltræning. Her arbejder man periodevis med en meget høj intensitet nær det maksimale, efterfulgt af en periode, hvor man restituerer og sænker pulsen. Dette forløb gentager sig et vist antal gange.

Undersøgelser har vist at denne træningsform er langt mere effektiv end træning, hvor der udelukkende trænes distance, fordi folk får en formfremgang langt hurtigere end med distance-træning. Man skal dog være opmærksom på, at intervaltræning kan føles og er langt hårdere end distancetræning.

Til sidst skal det igen påpeges, at konditionstræningen skal tage udgangspunkt i spillerens generelle fysiske forudsætninger. Nogle spillere kan både rent fysisk og psykisk tåle store belastninger, mens andre ikke kan. Derfor må du som træner have et indgående kendskab til sine spillere, inden den fysiske træning for alvor griber om sig.

4.2 Koordinationstræning:

Som instruktør er det vigtigt, at spillerne får så mange bevægelseserfaringer som muligt, idet de dermed får en langt større kropsbevidsthed og dermed også en forbedret motorik. En forbedret motorik eller koordination kan alt andet lige bevirke, at spilleren har langt lettere ved at tillære sig nye bevægelser eller sammensætte flere bevægelsesmønstre. Dertil vil det reducere den tid, som den enkelte spiller behøver at bruge på at lære nye færdigheder/teknik. Den tekniske udvikling vil med andre ord kunne foregå i hurtigere tempo.

4.2.1 Hvordan?

Derfor kan man med fordel motivere sine spillere til at dyrke flere idrætsgrene eller træningsaktiviteterne indpasses, sådan at spillerne får et bredt idrætsligt fundament. Opvarmningen er en oplagt mulighed for at udvikle spillernes koordination. Dette kan ske ved at lege stikhold, jægerbold eller ved gymnastiske øvelser, hvor mange sammensatte bevægelser trænes.

4.3 Muskeltræning

Som mennesker er vi udstyret med cirka 350 muskler i hver kropshalvdel. Musklerne anvender vi hver gang vi skal lave en eller anden form for bevægelse.

En muskel kan trænes så den bliver stærkere. Dette kan gøres ved at udsætte musklen for en given belastning i form af vægte ved bevægelser eller ved at benytte sig af tyngdekraften som modvægt i forbindelse med eksempelvis mavebøjninger eller armhævnninger.

Netop tyngdekraften kan udmærket anvendes som belastning i mange situationer. Man behøver ikke nødvendigvis være i besiddelse af et vægttræningslokale med avancerede maskiner for al kunne lave en optimal muskeltræning. Et gulv, en måtte og nogle øvelser er mange gange nok til at lave en effektiv træning. Lad derfor være at bruge faciliteterne som undskyldning for manglende træning.



Hensigten med muskeltræning i starten med fokus på at forebygge skader. Specielt knæ og skulder er udsatte grupper for skader og det er derfor vigtigt at opbygge musklerne så de kan klare belastningen.

Senere er det i relation til bordtennis, at spillerne med en forøget styrke i musklerne har mulighed for at komme hurtigere til bolden og arbejde mere i yderstillinger end han ellers ville have været i stand til uden den ekstra styrke.

Derfor er styrken i både ben-, arm-, skulder, ryg- og ikke mindst bugmuskulaturen vigtig.

Bordtennis er et hurtigt spil, hvor det gælder om at presse modstanderen til at begå fejl. Meget ofte er man som spiller desværre ikke herre over, hvor modstanderen placerer holden og derfor må spilleren tit tage bolden i uventede positioner eller vinkler. Dette betyder, at han ofte er nødt til at tage bolden i en yderstilling og dette kræver stor muskelstyrke.

4.3.1 Hvordan?

Det er en rigtig god vane ofte at lave muskeltræning på gulvet som en afsluttende del af træningen. Træningen kan ofte foregå ved armstrækninger, mave- og rygbøjninger, for at styrke skulder, mave og ryg.

Balanceøvelser hvor spilleren arbejder med balance på et ben og går langsomt ned og op igen er gode til at skabe stabilitet og styrke muskulaturen i ben så skader lettere undgås.

Når spillerne er ved at være færdige med at vokse kan tungere og hårdere træning lægges ind.

Træningen varer typisk ca. 15 min.

5. TEKNIK MED FOKUS PÅ ROTATION OG ALBUE

På K2 var meget af fokus rette mod "det perfekte boldtræf" og Stellan Bengtsons såkaldte "trekant". Her på K3 vil fokus blive lagt på rotationen og albueens placering i forhåndsloopet. "Det perfekte boldtræf" tages som en selvfølge i forklaringerne. Det skal dog påpeges, at det er meget vigtigt, at spillerne har rimeligt styr på kontrastlaget inden loop forsøges indlært. Specielt hos pigerne er det ekstra vigtigt, at der er styr på balancen og teknikken i kontrastlagene.



5.1 Rotation

Hoften er afgørende for rotationen i et loop. Mange tror fejlagtigt, at det er skuldrene, der laver rotationen. Hvis man kigger på specielt kineserne, så looper de forhånd med hele koppen. Deres teknik gør at selvom de har stor acceleration og kraft i slagene, er de stadig afslappede bevægelsen. Hoften er afgørende for, hvor meget kraft der kommer i slaget. Albuen er bestemmende for, hvor let spilleren har ved vekslingen mellem forhånd og baghånd - og om bolden træffes foran kroppen i den omtalte trekant.

Hvis spilleren har styr på kontraspillet, dvs. er i balance med tyngdepunktet foran kroppen, albuen fremme så bolden rammes foran kroppen og der er en let rotation så hele kroppen arbejder, vil det gøre løppet lettere at indøve.

Afstanden mellem benene er individuel. Hovedreglen er, at fødderne skal være placeret lidt bredere end skuldrene. Afstanden til bordet er afhængig af om spilleren kan nå at rotere og stadig ramme bolden foran kroppen.



Udgangspositionen fra siden



Trekanten fra siden

5.1.1 Gennemgangs af tilbagesvinget

1. Spilleren står i udgangsposition.
2. Selve rotationen starter med at venstre knæ bøjes. Derved sker en rotation i hoften.
3. Overkroppen følger med. Det er her vigtigt, at venstre skulder går frem og ned for at holde balancen og tyngdepunktet fremme foran kroppen og vægten på den forreste del af foden.
4. Armen følger rotationen tilbage
5. Albuen skal hele tiden være foran kroppen
6. Vægten vil hovedsageligt lægges på højre ben.

Mange spillere gør den fejl er at føre højre skulder tilbage. Det gør det svært at have kontrol, loope ind over bolden og flytte sig til næste slag da vægten er på hælene. Husk at der stadig skal kunne være en knytneve i armhulen, så albuen ikke ligger for tæt på kroppen.

Kroppen er nu spændt som en fjeder og klar til at "eksplodere" ind igennem bolden.

Når bevægelsen går mod bolden, er det vigtigt:

1. At den går fremad,
2. At albuen stadig er foran kroppen
3. At der sker en vægtoverførsel fra højre til venstre ben, der er forrest
4. At højre skulder skydes frem og venstre tilbage
5. Underarmen accelererer når bolden rammes

Bolden skal selvfølgelig rammes foran kroppen i trekanten (Stellan Bengtson).

De mest almindelige fejl for spillerne er:

- Vægten bliver på højre ben
- Venstre knæ bruges ikke rigtigt, så rotationen bliver forkert
- Armen kommer efter kroppen, fordi spilleren vil slå hårdt. Dette giver ofte kanttræf.
- Kroppen bliver stiv når farten i armen øges.
- Farten i slagene er for høj, hvilket betyder, at der sker for mange fejl og teknikken bliver dårligere

5.2 Hvordan skal forhåndsløpet trænes?

Som træner skal man huske på, at forhåndsløpet er et ekstremt kompliceret slag at lære, og det gør det ikke lettere, at der kommer en bold med over 100 km/t der skal rammes præcist. Specielt for en ung spiller der kan have en motorik der langt fra er udviklet. Derfor er det vigtigt at tage det stille og roligt og tage indlæringen bid for bid.

Start med at køre simple øvelser, som spillerne kender. Forhånd frit fra 2/3 af bordet, diagonalt, er en glimrende øvelse, hvor spillerne kan arbejde med enkelte dele af teknikken. Hvis spilleren gerne vil lære at spille bordtennis, men mener han keder sig og ikke bliver udfordret ved denne øvelse, er det fordi, han ikke har forstået, hvad han skal arbejde med eller er blevet verdensmester.

Det første en spiller skal arbejde med, når denne går fra kontra til loop, er stadig at ramme bolden foran kroppen selvom farten i battet øges. Hav i starten fokus på spillerens underarm, der skal generere mere fart og skabe skruen. Spilleren skal stadig forsøge at være afslappet så en naturlig rotation bevares.

Når spillerne når et højere niveau, kan man begynde at lægge vægt på knæet og derved rotationen. Derved øges sværhedsgraden betydeligt, og det er vigtigt at gøre spillerne opmærksomme på farten i spillet gerne må sættes ned.

Så snart spillerne har rimelig styr på rotationen er det vigtigt at få fokus over på venstre ben. Lykkes det at få bevægelsen fremad over på venstre ben, gør det bevægelsen til næste slag betydelig lettere.

En god øvelse til at træne vægtoverførslen til venstre ben, er loop mod "fisk", hvor den der fisker står langt fra bordet

og løfter bolden tilbage, uden bolden bliver så høj at der kan smashes. Den angribende part har god tid til at komme frem i hvert eneste slag. Husk at for at komme frem, skal man have god afstand til bordet.

For unge spillere kan det også være godt at træne bevægelsen foran et spejl så den sætter sig fast på rygraden. Ligeledes er video en god ide, idet det giver spilleren det rigtige billede af hvordan denne udfører slagene. Indlæringen herved sker lettere og mere effektivt.

5.3 Albuen skal være stabil

Det er vigtigt at albuen er stabil i spillet, da det letter timingen i slagene og skiftet fra forhånd til baghånd. Michael Maze er et godt eksempel på hvordan de unge spillere helst ikke skal gøre. Han ligger langt tilbage med albuen i sit forhåndsspil. Det har gjort, at han bliver nødt til at trække tilbage meget tidligt for at spille forhåndsslaget.

Han bliver således sårbar i baghåndsspillet, når han kommer under pres og ikke får tid nok. Han har så derimod så store kvaliteter i andre dele af spillet, at han alligevel er en verdensklassespiller.



Maze med albue langt tilbage”

Timo Boll er derimod et eksempel på en spiller der ligger meget stabilt med albuen, hvilket gør hans spil meget mere flydende og han er let ved at veksle mellem at spille forhånd og baghånd.

Hvis man som træner lærer spillerne at ligge stabilt fremme med albuen, tvinger det den enkelte spiller til at flytte benene og derved at skabe plads med benene i stedet for at skabe plads ved at trække armen og derved albuen tilbage.

Det er specielt i forsvarsspillet, det er vigtigt at ligge fremme med albuen. Hvis man får loop mod forhånd er det meget lettere at stå imod eller loope igen - hvis albuen ligger foran kroppen.

Som altid skal man som træner være opmærksom på batfatningen. Grundreglen er at spilleren skal holde neutralt.

5.4 Rotation i forhåndsslaget på underskru

Der skal trækkes mere opad hvis man får underskru på sig. En vigtig ting her, er at spilleren skal arbejde mere dybt i benene. Mange gange kan det være en fordel at lade bolden falde lidt ned inden den rammes, og der er det vigtigt at bruge benene til at komme ned til bolden så den træffes mellem navlen og brystet.

Når spillerne bliver bedre og mere sikre til at arbejde med loop på underskru, kan fokus lægges på rotation fremad og derved at loope hårdere. Loop på underskru vil aldrig blive det samme som på overskru, men det giver derimod nogle loopvarianter, der ikke er mulige i det almindelige



Loop på underskru

overskruede spil, og som kan udnyttes når spillerne bliver dygtige nok.

Underskruede bolde giver mulighed for at skabe stor variation på åbning og opfølgning. Derfor at det tit bedre at loope langsomt, lavt over nettet og med masser af skru, for så at følge op med et hårdt loop som opfølgning.

Ud over fordelene ved den store forskellighed i åbning og opfølgning, giver den langsomme åbning også bedre tid til at komme i positionen til opfølgningen.

Hvis man derimod åbner hårdt og modstanderen har læst hvor den kommer, kan det være svært at nå at følge op, da bolden kommer hurtigere tilbage.

5.4.1 Træning af loop på underskru

Den bedste måde at træne loop og rotation på underskru, er kinatræning, hvor træneren står ca. midt mellem net og baglinie og sender halvlange underskruede bolde af sted til spilleren. Tempoet behøver ikke være specielt højt. Det er vigtigt, at boldene kommer så naturligt som muligt, så træneren skal ramme bolden ca. i nethøjde eller lavere, og bolden skal gå lavt hen over nettet.

I takt med at en rutine oparbejdes, kan man variere eller udbygge øvelsen, så man sætter opfølgning på ved at træneren spiller en underskruet - og derefter en overskruet bold.

Det er meget vigtigt, at man som træner har overblikket, så spilleren kan arbejde med en enkelt ting ad gangen. Forhåndsloppet er yderst kompliceret, og der ligger en stor udfordring for os trænere i at gøre det mere enkelt over for spillerne.

6. SERVER

Serveren er det eneste slag i bordtennis, hvor man 100 % selv afgør, hvad man vil gøre. Vi vil her komme ind på de mest almindelige brugte servere og hvad der er vigtigt for at serveren får god kvalitet.

For at få gode servere skal håndledet være afslappet, så man har mulighed for at få mere skru i serveren. For at få så afslappet et håndled som muligt, er det en god idé at ændre grebet, som Michael Maze viser i videoen.

Bolden skal rammes tæt på kroppen for at have bedst kontrol.

Bolden skal rammes ca. 20-30 cm over bordet, for at serveren bliver så lav som muligt.

6.1 Hvad kendetegner en god serv

En god serv kendetegnes ved at modstanderen ikke ved hvor den kommer og hvilken skru, der er i bolden. Det betyder, at man skal forsøge at variere sine servere, og stort set aldrig lave den samme serv to gange i træk.

Det er også bedst hvis modstanderen ikke får for meget tid til at vurdere serveren. Ud over at variere placeringen af serveren, er det også vigtigt at den er hurtig og kommer lavt over nettet.

6.1.1 Hurtige servere

Hvis serveren skal være kort men samtidig hurtig, skal bolden ramme ca. 1/3 inde på serverens egen bordhalvdel (tættest på baglinjen). Derved kan bolden gives ekstra fart uden den bliver lang. Det kræver dog meget træning inden denne teknik indlæres og serveren kan holdes kort.

Ved de lange servere skal bolden ramme så tæt på serverens egen baglinie som muligt. Igen er det for at kunne give bolden maksimal fart inden den forhåbentlig rammer modstanderen baglinie.

6.2 De mest almindelige servere

De mest almindelige servere er med sideskru eller ren underskru. Den sideskruede serv varierer med enten underskru eller overskru. Serveren med ren underskru varierer ved at servere uden skru.

Ved den underskruede serv, rammes bolden hvor battet er vandret. For at få så meget skru i bolden som muligt, skal bolden ramme battet så tæt på kanten – der er tættest nettet – som muligt.

Skal serveren være uden skru skal bolden ramme så tæt på kanten der vender væk fra nettet.

Ved den sideskruede serv, skal battet vende ca. 45 grader nedad i forhold til før. Hvis serveren skal være med overskru, skal spidsen af battet vende mere mod gulvet og når bolden rammes skal battet trækkes en anelse opad.

Skal serveren være med underskru, skal spidsen af battet vende mere op mod vandret, og battet skal fortsætte bevægelsen når bolden rammes.

6.3 Hvordan får man gode server

Som ved alt andet inden for bordtennis kræver det træning, træning og atter træning. Man skal forsøge at lave så mange gentagelser med kvalitet som muligt. Til det er servetræning ideelt. Her kan man lege og prøve mange forskellige ting af. Det er bare vigtigt at huske reglerne, der blev nævnt i afsnit 6 og 6.1.

Skal man have gode server, er det dog vigtigt, at det ikke bare bliver eksperiment på eksperiment. Finder man en god serv, er det vigtigt at træne den så mange gang, at man også kan lave den når stillingen er 10-10 i 5. sæt.



7. OPBYGNING AF ET TRÆNINGSPROGRAM OG ØVELSER

7.1 Bordtennisteterminologi

I det følgende vil vi beskrive de forskellige øvelsesvarianter, som der findes. Bemærk at flere overlapper hinanden. Øvelseseksemplerne kan alle ændres og laves i andre varianter. Det er dog meget vigtigt at man ikke laver øvelserne for svære. Det er bedre at øvelserne er enkle men samtidig kamprelevante.

Stort set alle øvelser er baseret på at den ene looper og den anden blokerer til øvelsen bliver fri. Det er dog vigtigt, at begyndere får så mange gentagelser som muligt, hvor de er i balance og med boldtræf foran kroppen. Det kræver at de lærer at flytte benene. De bør derfor starte med kontra og først gå over til loop når de har kontrollen til det.

7.1.1 Bevægelses/benarbejdsøvelser

Øvelser, hvor spilleren træner bevægelse, især i sideled samt overgang med forhånd fra baghåndshjørnet.

Overgangen med forhånden fra baghåndshjørnet er noget af det vigtigste i dagens bordtennis. Husk derfor på, at det er vigtigt at spilleren kommer i den rigtige position: Det vil sige, at begge ben er ude på siden af bordet, og at spilleren rammer bolden foran kroppen. En god tommelfingerregel er at fronten skal pege mod bordets modsatte hjørne.

For højrehåndspillere gælder i alle bevægelser i sideled og i overgangen, at han bevæger sig med venstre ben længere fremme end højre ben (modsat for venstrehådede) at han arbejder nede i knæene, og at vægten er fremme på den forreste del af foden og ikke på hælene.

7.1.1.1 Eksempler på bevægelses/benarbejdsøvelser

Øvelse hvor bolden kommer frit på $\frac{1}{2}$ eller $\frac{2}{3}$ af bordet, hvor der arbejdes med forhåndsløp eller forhåndskontra for begyndere. Øvelsen spilles mod et eller to punkter.

2-punkts forhånd. Øvelse hvor bolden systematisk spilles mod to punkter fx forhåndshjørne og midten og der arbejdes med at nå bolden med forhånden begge steder. Øvelsen spilles mod ét punkt

3-punkts for forhånd. Forhånd fra forhånd, forhånd fra midten, forhånd fra baghånd, forfra. Øvelsen spilles mod ét punkt

Falkenberg. 1 eller 2 baghånd fra baghånd, spring rundt og spil forhånd fra baghåndshjørnet, der bliver blokeret mod forhånd, loop med forhånd, forfra. Øvelsen spilles mod ét punkt.

Øvelsen træner bevægelse rundt om hjørnet så spilleren lærer at spille forhånd fra baghåndshjørnet og den lange forflytning ud i forhånd efterfølgende.

7.1.2 Vekslingsøvelser

Øvelser, som både kan være regelmæssige og uregelmæssige, og som direkte er rettet mod skiftet mellem baghånden - forhånden - baghånden osv. Ligeledes bruges disse øvelser til at træne benarbejde i sideled. I disse øvelser er det vigtigt, at arbejde med bat og arm foran kroppen, og at battet hele tiden er over bordhøjde.

7.1.2.1 Eksempler på vekslingsøvelser

Gatien. Øvelse hvor bolden kommer en gang i hver side, hvor der spilles skiftevis forhånd og baghånd. Øvelsen bliver fri når den der kører øvelsen springer rundt og spiller forhånd fra baghånd.

Forhånd fra forhånd, forhånd fra midt, forhånd fra forhånd, baghånd fra baghånd, forfra. Øvelsen spilles mod ét punkt

Første i midt, næste mod én af hjørnerne, forfra. Øvelsen spilles mod ét punkt

Frit over hele bordet mod den andens baghånd.

7.1.3 Tempo— og distanceøvelser

Øvelser hvor spilleren træner meget baghåndsspil med pludselig veksling mod forhåndshjørnet. Husk at benene skal flyttes først og derefter udføres slaget. Ellers skal der tænkes på de samme ting, som var gældende for bevægelses- og vekslingsøvelserne.

At træne distance betyder blandt andet loop mod loop samt forhåndloop mod "fisk". Det er vigtigt, at spilleren igen søger tilbage til udgangspositionen og at venstre ben er længere fremme end det højre.

7.1.4 Forsvarsøvelser

Øvelser, hvor modstanderen har initiativet, men hvor spilleren forsøger at vende forsvar til angreb ved at spille en aktiv blokering.

I selve forsvaret/blokeringen er det vigtigt, at arbejde med bøjet arm og battet foran kroppen. Der skal hele tiden vurderes hvor meget skru og fart der er i bolden, og blokeringen skal afpasses herefter. Ligeledes skal spilleren forsøge at arbejde med battet over bordet, så han er klar til næste bold fra modstanderen.

Husk at blokeringerne bliver spillet med store vinkler, sådan at modstanderen kommer til at bevæge sig meget. På denne måde får spilleren tid og mulighed for at vende forsvar til angreb.

7.1.4.1 Eksempler på forsvarsøvelser

Kort serv, fri lang retur, loop frit, den forsvarende spiller skal nu forsøge at vende spillet med en god blokering eller loop igen.

Kort serv, lang retur mod et aftalt punkt, loop mod forhånd, blok eller loop igen, frit spil.

Kort serv, lang retur mod et aftalt område, loop mod 2/3 af bordet i baghåndssiden, blok eller loop igen, frit spil.

Ideen med øvelserne er at tvinge den forsvarende spiller til at vurdere bolden og tænke sig om og derved oparbejde en rutine i hvad han skal gøre i kamp, når modstanderen får angrebet.



Træningshal i Kina.

7.1.5 Momentøvelser

Øvelser, hvor spilleren træner de vigtigste momenter i en kamp, altså serv- retur - og første angreb.

Igen er det meget vigtigt, at spilleren bevæger sig i dybdeled og kommer tilbage til udgangspositionen efter hvert eneste slag. Husk at arbejde nede i knæene med vægten fremme på den forreste del af fødderne, uanset om du skal bevæge dig i dybde- eller sideled.

I serven er det vigtigt, at kunne placere denne over hele bordet med forskellig skru og fart. Prøv samtidig at træne server med forskellig højder i opkastet.

Forsøg i returspillet at lægge returen kort eller langt. Bolden skal gerne træffes senest på højeste punkt i dens bane for at give flest muligheder og få mest tid til at vurdere serven.

7.1.5.1 Eksempler på momentøvelser

Kort serv, lang retur mod et aftalt område, loop mod baghånd, blokering tilbage mod et aftalt område, opfølgning og frit spil. Træner specielt teknikken omkring åbningsloopet, opfølgningsloopet og bevægelsen mellem de to slag.

Kort serv, kort- eller lang retur mod aftalte punkter, frit spil.

Halvlang serv, fri åbning, frit spil.

7.2 Forslag til et træningspas

Nedenfor kan ses hvordan et træningspas kan bygges op. Der kan selvfølgelig ændres i planen, men den overordnede struktur og opbygning er en god idé at følge.

10 - 15 min.	Opvarmning ved fx andet boldspil
10 min.	Indspil
2 x 7,5 – 10 min.	Momentøvelser
2 x 7,5 – 10 min.	Tempo/distance/Forsvarsøvelse
5 min.	Pause
5 – 10 min	Loop til Loop eller prik
2 x 7,5 – 10 min.	Benarbejde
20 – 25 min	Kamprelateret spil
15 min	Fysisk aktivitet efterfulgt af strækøvelser

7.3 Kinatræning:

Træning med mange bolde, eller Kinatræning, som det også kaldes, har udviklet sig til en meget individuel træningsmetode, hvor træneren eller en spiller overtager rollen som "robot". Fordelen ved denne træningsmetode er at træneren hele tiden kan være meget tæt på den aktive spiller og derved opnå en tæt kontakt og kontrollere den tekniske udførelse af de tekniske øvelser.

Denne træningsmetode har forskellig værdi alt efter i hvilken sammenhæng den bruges, og formålet med Kinatræning kan deles op i følgende kategorier:

1. Indøvelse af nye slag.
2. Oparbejde sikkerhed.
3. Rette teknik.
4. Indøve/styrke benarbejde.
5. Automatisering af slag.
6. Træne hurtighed.
7. Fysisk træning.

Den absolutte fordel ved kinatræningen er at man kan tage enkelte dele ud af det sammensatte spil og træne disse intensivt ved mange gentagelser.

Øvelserne behøver ikke at være særligt komplicerede for at den maksimale effekt opnås. Træning af åbning og opfølgning er et område som man faktisk aldrig bliver for god til at træne. Det er en fantastisk svær del af spillet og også derfor at duellerne bliver meget kortere i kamp end ved træning, hvor mange dueller starter med en kontraserv. Begge dele er dog enormt vigtige at træne.

8. GRUPPEOPGAVE

Opgaven er nu at gå ud i grupper på 2-3 trænere og planlægge et træningspas på 2 timer ud fra det, der er blevet gennemgået.

Her skal I forsøge at bygge det op ud fra filosofien og principperne i dansk bordtennis. I skal have på plads hvad træningen skal omhandle, hvordan den skal bygges op med øvelser mm og hvordan i vil formidle det på den bedst mulige måde.

Kodeordene er: enkelt, lærerigt og sjovt