

pingis

OFFICIELLT ORGAN SVENSKA BORDTENNISFÖRBUNDET

NR 6/2012 • WWW.SVENSKBORDTENNIS.COM



SILVER- DANSEN

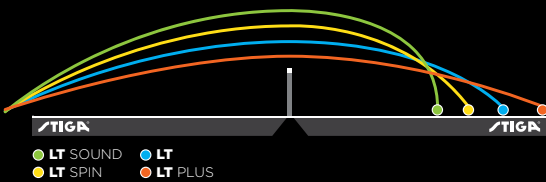
Svenskt i finalen efter 16 år

ESLÖV SVERIGES PINGISMECKA • DET HÄNDE PÅ KONVENTET • PERNILLA SER LJUSET • KINA I FÖRÄNDRING

CHOOSE YOUR TRAJECTORY WITH *Jean-Michel Saive* JEAN-MICHEL SAIVE



TRAJECTORY



SPONGE



SPEED, SPIN & CONTROL



Medaljörernas mardröm: Översjö

EM I HERNING. Två Karlsson är en alldeles utmärkt kombination. I Herning i Danmark i oktober smälte de samman till en enhet som efter ett stort antal höjdarbollar resulterade i ett fint slutbetyg: EM-silver. Och, tänk, när vi frågade vem som är svårast för dem att stoppa blev det samma svar: "Mattias Översjö!"



FOTO: MANFRED SCHILLINGS

16

FRAMTIDENS KINA.

Kina exploderar i utveckling. Jens Felke har besökt staden Shanghai och landet där 25 miljoner människor spelar bordtennis.



22

ATTITYDFÖRÄNDRING.

Prestigen har släppt. Allt fler inser vikten av att vara välutbildad. Mats Hedin och Emanuel Christiansson pratar utbildning.



28

KONVENTET.

Frågorna var många och svaren inte alltid givna när landets tränare samlades till ett tredagarskonvent i Köping. Bäst? En 70-åring som pratade biomekanik.



34

KROON TAR TON.

Hasse Kroon, tränare och en gång på 1980-talet förbundskapten, är arg på förbundet. "De tar ut orimligt höga straffavgifter", skriver han i sin debattartikel.



38

PERNILLAS AVSKEDSORD.

Avgående damkaptenen Pernilla Andersson tror på de tjejer hon matchat under fyra år: "De har kvaliteter för att nå Europatoppen".

44

NY SVENSK MODELL?

Eslöv har etablerat sig som något av södra Sveriges centrala träningspunkt och allt fler söker sig till den skånska pingismetropolen.

48

HERRE I DET EGNA HUSET

Mikael Anderssons krönika handlar denna gång om hur långt galenskapen sträcker sig inom vårt sport. Skapar det utveckling och tjänjer gränser eller är det bara...gålet?

52

EXPERTPANELEN.

Skador är något de flesta pingisspelare råkar ut för. Håkan Sigrell ger i denna artikel tips på hur de kan förebyggas via så kallad "dynamisk stretching".



SILVER LINE - finns i två olika modeller

ALL WOOD - för maximal känsla

CARBON - för maximal fart



RAKZA

RAKZA 9 - för maximal fart

RAKZA 7 - för maximal skruv

RAKZA 7 Soft - för maximal känsla



facebook.com/yasakatabletennis
www.yasakatabletennis.com

Yasaka

pingis

Officiellt organ för
Svenska Bordtennisförbundet
Idrottens Hus, 114 73 Stockholm
Tel 08-699 60 00 vx

• **INTERNET:**

www.svenskbordtennis.com

• **ANSVARIG UTGIVARE:**

David Gustafsson
08-699 63 52

• **REDAKTIONEN:**

För att komma i kontakt med redaktionen
sänd oss ett e-mail på adress:

pingis@bordtennis.rf.se

David Gustafsson, chefredaktör,

tel: 08-699 63 52, 0767-77 04 77,

e-post: david.gustafsson@bordtennis.rf.se

Örjan Westberg, redaktör

tel: 08-699 63 54, 0708-62 73 04

e-post: orjan.westberg@bordtennis.rf.se

Thomas Buza, redaktionssekreterare

tel: 035-10 41 53, 0708-72 73 78,

e-post: thomas.buza@teknikfor.se

• **ANNONSER:**

Leif Johansson
Tel 035-368 70,
e-post: leif@leafguard.se

• **TRYCK:**

Wikströms Tryckeri i Uppsala
www.wikstroms.se

• **ANNONSPRISER 2012:**

För fullständig mediainformation med
annonsprislista, kontakta Leif Johansson,
tel: 035-368 70,
e-post: leif@leafguard.se

• **UTGIVNINGSPLAN**

Nr	Utkommer	Manusstopp
Nr 1	Vecka 9	10/2
Nr 2	Vecka 17	10/4
Nr 3	Vecka 25	1/6
Nr 4	Vecka 37	20/8
Nr 5	Vecka 43	5/10
Nr 6	Vecka 51	7/12

• **PRENUMERATIONSPRIS 2012:**

300 kr/helår (6 nr). Prenumeration görs
genom insättande av beloppet på postgiro
433 89-6, ange namn och leveransadress.
Redaktionen för PINGIS påpekar, att tidnin-
gens artiklar och annan text inte nödvän-
digtvis behöver spegla gemensamma upp-
fattning inom Svenska Bordtennisförbundets
styrelse eller dess kommittéer.

Denna tidskrift är tryckt på ett
papper som uppfyller kriterierna
för Svanen-märkning.



Mest pengar vinner..eller?

V arför håller vi på med idrott? En banal fråga vars svar är lika enkelt som självklart. För att det är roligt. För ledaren kanske det också blir ett litet altruistiskt tillägg i form av att "man gör en insats och man behövs." Vi går till en förening, eller bildar en förening och idrottar tillsammans. Alla som vill får vara med. Svårare än så behöver det inte vara.

Men så enkelt är det inte om vi vill ha statens penningstöd för vårt idrottande – och det är ett stort stöd, närmare 1,9 miljarder kronor/år – för då krävs faktiskt att idrotten gör vad staten vill.

Alla – ung som gammal – skall få vara med och idrottsrörelsen skall arbeta extra hårt för att få flickor och invandrare att vara med i idrottsgemenskapen. Idrotten skall skapa bra uppfostringsmiljöer och vi skall stå för demokratisk skolning.

Nu borde inte detta med vad "staten vill" vara något problem att leva upp till. Det är ju nämligen de kärnvärden vi är överens om och har fattat beslut om på RF-stämman, idrottens högsta beslutande organ. Idrott för och åt alla, jämställdhet, integration och demokratisk fosteran eller som en stor idrottsledare sammanfattade det: "idrott är en medkraft till allt det goda i samhället och en motkraft till det onda."

Mot den bakgrunden är det för mig en gåta att RS nu presenterar en utredning, slarvigt uttryckt den så kallade bolagiseringsutredningen, som vill ta bort ett av folkrörelseidrottens allra starkaste kärnvärden, regeln om en person en röst. Man vill istället införa det gamla samhälls röstrettsmodell att den som har mest pengar bestämmer.

Verner von Heidenstam skrev i röstrettsdebatten – för mer än 100 år sedan – "Det är skam det är fläck på Sveriges banér att medborgarrätt heter pengar." Aldrig trodde jag – inte ens i min vildaste fantasi – att vi inom idrotten skulle hamna i den situation att det som våra förfäder slogs för att bli kvitt, flest röster till den som har pengar, skulle återkomma inom vår folkrörelseidrott. Må RF-stämman till våren komma till besinning och fatta beslut om att vi behåller idrottens ideologiska fundament, dess själ och dess kärnvärde: en person en röst.

Vi närmar oss jul och ett nytt år. Det är frestande att då titta tillbaka på det år som gått och samtidigt se framåt. Jag skall inte föregripa vad årsmötet skall göra för det är där vi i god demokratisk ordning skall utvärdera det år som varit, kritiskt granska och kontrollera. Men det är svårt att inte se tillbaka på det år som varit som ett bra år, med veteran-VM, med paralympics och den bästa insatsen i EM på damsidan, Matilda Ekholm, på väldigt länge och silvermedalj i herrdubbel, första medaljen sedan 1996. Med ett nyligen genomfört konvent bakom oss, med över 100 deltagare som en hel helg engagerat diskutera och lämnat konstruktiva idéer om hur svensk pingis skall bli bättre, måste det väl bli ett Gott Nytt År också för svensk bordtennis.

God Jul och trevlig helg.



WALTER RÖNMARK

FOTO: © ÖRJAN WESTBERG

TACK FÖR SHOWEN, KRISTIAN OCH MATTIAS

"Medalj var målet, vi var ju femteseedade"

Från livgivande 12-10 i skilje i semin mot Alexej Liventsov/Mikhail Paykov till smärtsamma 10-12 i skilje i finalen mot Robert Gardos/Daniel Habesohn.

Tack för all sjusetsunderhållning och tack för EM-silvret, Kristian och Mattias.

Första svenskpåret i EM-final sen J-O Waldner och Jörgen Persson stod allra överst på pallen i Bratislava 1996.

TEXT FRÅN EM I DANMARK SID 6-15: ÖRJAN WESTBERG, FOTO: MANFRED SCHILLINGS

Finalen mot österrikarna, som hade besegrat Pär Gerell/Jens Lundquist med 3-1 i åttondelen, visade på stora likheter med semin mot ryssarna.

Efter att ha gått bet i de två första seten började de 21-åriga killarna Karlsson – icke bröder som många danska tittare trodde – spela stor pingis.

Snart var de inne i en final som blev tätare än någon annan match de varit med om.

Skillnaden i sex av de sju seten över 64 minuter blev två bollar med näst sista setet som höjdpunkten. Gardos/Habesohn var uppe i ledning 10-7 när svenskpåret tog fyra raka till 11-10. På tredje setbollen kom 15-13.

Men den matchboll de träng-tade efter i set nummer sju såg vi aldrig. Ändå var upphämtningen berömvärd. Från 0-3 till 3-3, från 6-9 till 9-9, från 9-10 till 10-10.

Österrikarnas andra matchboll blev också deras guldboll.

"Alldeles tomt"

Efteråt satt Kristian och Mattias kvar länge, länge på sina stolar vid hagen, tysta och begrundande ödet.

– Nu är det alldeles tomt, i morgon skiner vi över silvret. Så fungerar idrotten.

De båda uttryckte sig på ungefär samma sätt.

Finalplatsen i EM 2012 var Sveriges 15:e i dubbel sen mästerskapsen inleddes 1958. Fördelningen är sex guld och nio silver.

– Vi hade satt upp medalj som mål här, vi var ju seedade femma, påpekade Kristian.

Hade finalutgången blivit en annan om Karlssons förvaltad ledningen i första setet, måntro? Då hade de 8-4 och setboll vid 10-9.



STÖTTAR VARANN. Silvermedaljörerna Kristian och Mattias när de träffas och tar en fika i ceneri.

I andra ledde de också på slutet, 9-8.

– Speciellt det där första setet var tungt att förlora, inflikade Mattias.

Gardos den svåraste

Rutinerade Robert Gardos var den som lyfte Österrikes par.

– Han var bra på att läsa spelet och gjorde nya grejer när det var som jämnast i seten. Vi försökte hålla vårt spel, kortkort, men Gardos var ofta där och störde, sa Mattias.

Kristian och Mattias kom igen flera gånger och bjöd upp till



Kristian och Mattias Karlsson vet vad som är viktigt för att lyckas i dubbel och är de bästa kompisar, såväl under matcherna som i den centrala Halmstad.

en finalshow som gillades av publiken.

– Snopet för grabbarna att förlora, men de var heroiska och kom tillbaka flera gånger. De gjorde en kanonmatch, löd Ulf ”Tickan” Carlssons berömmande ord.

Samtidigt såg han framträdandena i EM med coachögon och sa:

– Det känns konstigt att hitta fel när grabbarna är en millimeter ifrån guld, men de får jobba på att bryta mönstret i matcherna.

Enligt vanligtvis välunderrättade källor satt självaste J-O och

smög i något hörn i Herningsarenan under semifinalen. Även han måste ha tyckt att Kristians och Mattias seger mot Alexej Liventsov/Mikhail Paykov satt extra fint mot bakgrund av att de i fjolårets EM tvingades till kapitulation inför ett annat ryskt par, Shibaev/Skachkov.

Förstabollen viktig

Efter två set trodde många att ridån var på väg ner. Först 7-11 och sen 10-12 efter Karlssonledning med 10-8.

– De var bra över bordet så långt i matchen. Men fortsätt-

ningen blev annorlunda, sa Kristian.

– Ja, vi bestämde förstabollen, infogade Mattias.

Kvitteringen till 2-2 kom via 14-12 efter fyra ryska setbollar. Svenskarna hade fått en injektion och vågade spelade ut utan att ta överdrivet stora risker.

Det blev 11-5 och det blev 6-11 och vi fick se ett sjunde och avgörande set där paren följdes åt: 5-4, 6-4, 7-5, 7-7, 8-7, 8-8, 8-9, 9-9, 10-9, 10-10, 11-10 och... där satt den, 12-10!

Kristian och Mattias är ett par som alltid förstår varandra. ■

50 frågor

TILL MATTIAS KARLSSON

1) Vad tänkte du inför skiljesetet i finalen när ni just hade hämtat in 7-10 och vunnit med 15-13?

– Att det var bara att köra på, vi hade ett bra läge och hade hittat riktningarna. Men guld, nej, det hade jag ingen tanke på.

2) ...och när guldet gått upp i rök med två bollar, 10-12 i skilje, hur besviken var du då?

– Det var tomt, bara tomt. Jag var väldigt ledsen hela första kvällen.

3) Något ni kunnat göra annorlunda i slutbollarna?

– Nej, det tycker jag inte. Vi följde det vi skulle göra.

4) Vet du hur länge vi hade väntat på ett svenskt par i en EM-final?

– Sen 1989...nej, det kan vara senare. 1997, kanske? (Rätt: 1996). Det var för tidigt för mig.

5) Är du och Kristian det idealiska dubbelparet?

– Vi kompletterar och känner varann bra, så mycket kan jag säga.

6) Behöver han säga något till dig innan han server?

– Jo, vilken serve han ska välja. Vi pratar om det. Och jag frågar honom när det är min tur att serva.

7) Vad uppskattar du mest hos Kristian?

– I dubbel är han bra på att spela tufft och avgöra bollarna. Det är min uppgift att lägga upp för honom. I singel har han gått framåt och missar inga enkla bollar längre.

8) Händer det att han ger dig en gliring efter en förlorad boll?

– Aldrig, det är bara peppning och positiva ord.

9) Är ni alltid överens om hur ni ska spela?

– Ja, det är vi – än så länge.

10) Vad är det bästa med honom?

– Han är en väldigt bra kompis, vi trivs med varann.

11) ...och sämsta?

– Vet inte, kan inte komma på något. Det tar nog några år innan jag blir trött på honom.

12) Vem har bästa bollsinnets av er?

– Svår fråga, hmm. Svaret blir Kristian, jag har ju nabb.

13) Vad är det viktigaste för samförståndet i dubbel?

– Att man pratar, stöttar och hjälper varann. Och det gör vi.

14) Är ni lika bra kompisar på gatan som vid pingisbordet?

– Det är vi. Vi umgås till vardags, lunchar och fikar ihop. Men vi är inte som Jörgen (Persson) som tar en espresso i steget. Vi umgås även på kvällarna.

15) Största olikheten mellan dig och Kristian?

– Han pluggar, läser en kurs i samhällskunskap. Det är inte min grej. Jag klarar mig bra ändå.

16) När var Kristian riktigt sur senast?

– Han är glad för det mesta, men

när han och jag förlorar mot Harald (Andersson) och Mats (Sandell) i fotbollstennis blir vi båda sura.

17) Om du skulle ta något från pingisspelaren Kristian, vad skulle det vara?

– Hans serve är väldigt bra. Och så hans förstaattack.

18) ...och från personen Kristian?

– Han är alltid snäll och omtänksam. En bra kompis.

19) Minns du er första dubbelmatch tillsammans?

– Vi har diskuterat det där och det gör jag faktiskt inte. Kan ha varit i någon internationell tävling, men var och när vet jag inte.

20) Bollen du aldrig glömmer?

– Det var en aldeles speciell boll som hade allt mot Legout/Salifou i Ungern. Vi ledde stort och vann bollen men förlorade matchen.

21) En ranking, tack – era tre bästa matcher?

– 1) Mot Ma Lin/Wang Hao i SOC (seger!); 2) Mot Ma Long/Wang Hao i Kina i somras – vi ledde med 5-4 i skilje; 3) Mot ryssarna i semifinalen i EM (12-10 i skilje).

22) ...och den allra sämsta, den du vill stryka ett streck över?

– Det var en kvalmatch i en Pro Tour-tävling för fyra år sen och vi mötte Platonov, Vitryssland/Golovanov, Bulgarien. Ingenting fungerade. Man råkar ut för såna matcher ibland.

"Om han har ordning på prylarna? Inte det minsta"

23) Hur ofta tränar ni dubbel, egentligen?

– Inte ofta. Inför EM senast tränade vi lite extra.

24) "Tickan" var ju själv bra i dubbel, världsmästare 1985 – har han mycket att tillföra?

– Absolut. Han är väldigt duktig och vet vad som krävs – tekniskt, taktiskt, i allt.

25) Vem är slöast utanför hagen, du eller Kristian?

– Jag vet inte, men en del har sagt till mig att jag är lite lat så då får jag säga jag.

26) Vad lägger du mest tid på om det inte handlar om pingis?

– Min flickvän Julia som bor i Stockholm.

27) Om du är osäker på något, händer det att du då frågar Kristian. Och i så fall om vad?

– Det handlar säkert om pingis och om jag står rätt i dubbel.

28) Ni bor tillsammans i dubbelrum under turneringarna, snarkar Kristian?

– Nää. Men han andas högt.

29) Har han ordning på prylar och väskor?

– Inte det minsta!

30) Har Kristian någon TV-serie han alltid måste se?

– Nej, han är mer en filmmänniska. Hittar han en bra film kollar han den i en vecka och lär sig alla repliker.

31) Vilken är hans framtidsdröm, tror du?

– Att ta medalj på ett OS.

32) Var spelar du själv om fem år?
– Mycket svårt att säga, förhoppningsvis i en bra klubb någonstans. Än har jag inte fått några förfrågningar.

33) Vad är det viktigaste för dig att förbättra?

– Serven och förstaattacken. Och att bli allmänt tuffare i spelet.

34) Blir du nervös någon gång?

– Absolut. Man ska vara nervös, det gäller bara att hålla nervositeten på rätt nivå.

35) Om du inte hade satsat på pingisen, vad hade du ägnat dig åt då?

– Vet inte. Fotboll höll jag på till 13-14-årsåldern.

36) Har du favoritlag i fotboll och ishockey?

– Djurgården, dubbelt upp. Det blev så när mamma flyttade till Stockholm och jag var sju-åtta år. Av utländska lag håller jag på Manchester United. Hur "Tickan" kan hålla på City förstår jag inte.

37) Vad föredrar du, grönt eller blått pingisbord?

– Blått. Det är väl det man spelar på numera?

38) Har du sparkat ner barriären i vredesmod någon gång?

– Ja, det gjorde jag när jag var ung och vild. Men jag har lugnat ner mig.

39) Har du något hyschhysch för dig före match?

– Nej. Jag gör som jag alltid gör på uppvärmningen före match. Och så torkar jag förstås alltid min bordshalva före seten. I dubbel är det Kristian som sköter den saken.

40) Vem har du haft svårast att stoppa?

– Översjö! Jag har lagt de fyra senaste mot honom – i herrsingel och i U20 i SM i Borås och så 22-24 i skilje i en jämn match i serien senast. Det är dags bryta trenden.

41) Någon spelare du studerar extra på match?

– Zhan Jian i Singapore, en handskaksspelare med soft (23:a i världen). Det är inte många andra som spelar som jag gör.

42) När började du med pingisen?

– Jag var sju när jag kom med i klubben, Lyckeby BTK. Men redan när jag var fyra följde jag med farsan (Mikael) som satte mig på bordet.

43) Vem har betytt mest för dig?

– Farsan och mina första tränare i Lyckeby, Marcus Sjöberg och Hans Thalín, Sören Ahlén i Köping, "Tickan" – och flickvännen.

44) Någon ung svensk spelare som kan nå topp 20 i världen?

– Jag får säga Carl Ahlander som tog kadettsilver i UEM. Tyvärr har han varit mycket skadad.

45) Om jag säger Karlskrona, vad säger du då?

– Min hemstad. SM 2013.

46) Ställe i världen som du bara måste åka till?

– USA, som det vore roligt att besöka.

47) Vad önskar du dig i julklapp?

– Har inte kommit på något än. Familjen har varit på mig så jag får fundera vidare.

48) ...och vad önskar sig Kristian, om du får gissa?

– Vet inte.

49) Ditt nyårslöfte?

– Jag har aldrig avgett något löfte, det är kanske dags nu.

50) Spelar du fortfarande pingis när du fyllt femtio?

– Förhoppningsvis inte. Jag hoppas att jag haft en bra karriär då och har hittat på något annat.

Frågeställare: Örjan Westberg

50 frågor

TILL KRISTIAN KARLSSON

1) Vad tänkte du inför skiljesetet i finalen när ni just hade hämtat in 7-10 och vunnit med 15-13?

– Det här är vår match.

2) ...och när guldet gått upp i rök med två bollar, 10-12 i skilje, hur besviken var du då?

– Först var det helt tomt. När en kvart gått tyckte jag det var fruktansvärt, jag var helt förstörd.

3) Något ni kunnat göra annorlunda i slutbollarna?

– Ja, kollar man efteråt så borde vi ha varierat returerna mer.

4) Vet du hur länge vi hade väntat på ett svenskt par i en EM-final?

– Nej, inte förrän jag fick veta det. 1994 var det väl? Okej, 1996.

5) Är du och Mattias det idealiska dubbelparet?

– Det vet jag inte, pingismässigt har vi mycket att utveckla. Men kemin har vi, det är viktigt.

6) Behöver han säga något till dig innan han servar?

– Nej, men ibland frågar den som servar av oss: var vill du ha den? Servaren bestämmer.

7) Vad uppskattar du mest hos Mattias?

– Han missar sällan. Gör jag en bra boll får jag alltid en chans till.

8) Händer det att han ger dig en gliring efter en förlorad boll?

– Aldrig.

9) Är ni alltid överens om hur ni ska spela?

– I dubbel är vi överens. Vi vet våra starka sidor.

10) Vad är det bästa med honom?

– Som jag sa tidigare: han gör det möjligt att jag ofta får en chans till.

11) ...och sämsta?

– Kanske är han lite för passiv.

12) Vem har bästa bollsinnets av er?

– Jag!

13) Vad är det viktigaste för samförståndet i dubbel?

– Att man litar på varann fullt ut. Mattias gör aldrig något dumt. Förlorar vi ändå kan vi lämna matchen med raka ryggar.

14) Är ni lika bra kompisar på gatan som vid pingisbordet?

– Ja, om inte bättre.

15) Största olikheten mellan dig och Mattias?

– Han är högerhänt och jag vänsterhänt. Skämt åsido, vi är nog ganska lika.

16) När var Mattias riktig sur senast?

– När jag slog honom på träning. Nej, stopp, det var när han slog mig och han påstod att jag förlorade med vilje. Men det dementerade jag.

råde med vilje. Men det dementerade jag.

17) Om du skulle ta något från pingisspelaren Mattias, vad skulle det vara?

– Hans försvarsspel.

18) ...och från personen Mattias?

– Vad ska vi ta...han är allmänt snäll och visar ödmjukhet.

19) Minns du er första dubbelmatch tillsammans?

– Nej, faktiskt inte. Kan det ha varit i Safirs?

20) Bollen du aldrig glömmert?

– I singel är det den sista när jag förlorade UEM-finalen i Sarajevo och i dubbel är det slutbollen som vi slog in efter loop mot loop i EM-semin mot ryssarna.

21) En ranking, tack – era tre bästa matcher?

– 1) Mot Ma Lin/Wang Hao i SOC (seger!); 2) Mot Ma Long/Wang Hao i Kina; 3) Mot...det var lurigt...Chang Shun-Hung/Chen Chien-An, Taiwan i Slovenien i början på året – vi vann.

22) ...och den allra sämsta, den du vill stryka ett streck över?

– Jag tror vi har densamma: mot Henrik Ahlman/Ola Håkansson i SM, första omgången. Vi kom inte alls upp i något som liknar vanlig standard och förlorade.

"Vår sämsta? Det var mot Ahlman/Håkansson i SM"

23) Hur ofta tränar ni dubbel, egentligen?

– Nästan aldrig. Inte inför Pro Tour-tävlingarna men före vissa andra tävlingar, mästerskap.

24) "Tickan" var ju själv bra i dubbel, världsmästare 1985 – har han mycket att tillföra?

– Oh, ja, mycket. Hans rutin är tacksam att ha med. Han vet hur det går till.

25) Vem är slöast utanför hagen, du eller Mattias?

– Vi är ganska slöa båda två. Jag säger jag!

26) Vad lägger du mest tid på om det inte handlar om pingis?

– Filmer.

27) Om du är osäker på något, händer det att du då frågar Mattias. Och i så fall om vad?

– Ja, om det gäller kläder. Han har bättre koll än jag där och har valt plagg åt mig någon gång.

28) Ni bor tillsammans i dubbelrum under turneringarna, snarkar Mattias?

– Ja. Och han kommer att säga att jag andas tungt.

29) Har han ordning på prylar och väskor?

– Ja, det har han. Där är vi olika.

30) Har Mattias någon TV-serie han alltid måste se?

– Han kollar på många TV-serier. Chuck i kanal 6 missar han inte.

31) Vilken är hans framtidsdröm, tror du?

– Han sa ju på TV att det är att vinna OS-guld.

32) Var spelar du själv om fem år?

– I en utländsk klubb och då, om läget är detsamma som nu,

i Tyskland eller Frankrike. Där finns de starkaste ligorerna.

33) Vad är det viktigaste för dig att förbättra?

– Mitt försvarsspel. Fast det mesta kan bli bättre.

34) Blir du nervös någon gång?

– Ja, ganska ofta. Jag vill vara lite nervös för det tyder på att det är något betydelsefullt på gång. Men du får inte vara så nervös att du inte kan hålla i racketen.

35) Om du inte hade satsat på pingisen, vad hade du ägnat dig åt då?

– Fotboll, förmodligen. Jag spelade i Trollhättans FK:s pojklag, det var kul.

36) Har du favoritlag i fotboll och ishockey?

– I hockey är det Färjestad, men i fotboll har jag inget. Jag hejar förstås på Trollhättans FK i division 5 och vill att det ska gå bra för FC Trollhättan i ettan.

37) Vad föredrar du, grönt eller blått pingisbord?

– Blått.

38) Har du sparkat ner barriären i vredesmod någon gång?

– Nej, jag har aldrig sparkat ner den. Däremot har jag kastat ner den med racketen. Det händer mest i träningsmatcher när jag förlorar mot Harald (Andersson).

39) Har du något hyschhysch för dig före match?

– Nej, ingen ritual alls.

40) Vem har du haft svårast att stoppa?

– Mattias Översjö. Jag har väl mött honom hundra gånger, oftast i yngre dagar, och vunnit två.

41) Någon spelare du studerar extra på match?

– Ja, många. Framförallt gillar jag Timo Boll och Marcos Freitas.

42) När började du med pingisen?

– Jag var åtta år och följde med min kompis Tom Pettersson som hade slutat men ville börja igen.

43) Vem har betytt mest för dig?

– Alla tränare. Det började med Anders Karlsson och Provas Mondal. Sen mötte jag ju Anders igen i Rekord.

44) Någon svensk spelare under 15 som kan nå topp 20 i världen?

– Elin Snygg i Halmstad, hon har fint bollsinn och fin bollkänsla.

45) Om jag säger Trollhättan, vad säger du då?

– Fallen och hemma.

46) Ställe i världen som du bara måste åka till?

– Stora barriärrevet.

47) Vad önskar du dig i julklapp?

– Det är svårt när man blivit lite äldre, jag har inte önskat mig något. Jo, nu har jag det: kramar från min lillasyster, Frida.

48) ...och vad önskar sig Mattias, om du får gissa?

– Vad kan han vilja ha? En box med samlade avsnitt från Chuck.

49) Ditt nyårslofte?

– Nja...utveckla mig ännu mer.

50) Spelar du fortfarande pingis när du fyllt femtio?

– Nej.

Frågeställare: Örjan Westberg

em i danmark 17-21 oktober 2012



UPPÅT MED "TILDA" EFTER 18 LÅNGA ÅR

– och hon var lugnet själv mot Winter

När Matilda Ekholm slog Sabine Winter med 4-1 blev hon första svenska på tolv europeiska mästerskap att nå kvartsfinalen i damsingel.

Den senaste vi hade så långt framme blev dessutom en gulddam: Marie Svensson i Birmingham 1994.

Tyvärr släppte snålspelande Li Xue inte till något mot "Tilda". Det blev 11-5, 17-15, 11-9, 11-4 efter tre missade "Tilda"-setbollar i kvartens andra set.

De lägena – 12-11, 13-12, 14-13 – måste ha gnagat ett tag i hennes inre.

"Tilda" var något förvånad över hur hennes motståndare spelade:

– Hon brukar slå mer och vara aktiv mot andra. Anledningen var nog att jag är bra loop mot loop och att hon inte ville ge sig in i sånt spel.

En sak till överraskade "Tilda": 27-åriga fransyskan Li Xue, även kallad Chou Chou, returnerade oskruvat till och från.

– Hon kanske kände att jag skulle bli stressad om hon gjorde så, funderade "Tilda".

"Skiftade mycket"

Li Xue som kom till kvarten efter 4-2-seger mot tyskan Wu Jiaduo har långa nabbar på

backhandssidan, men det var inget som besvärade svenskan.

– Hon skiftade mycket i serve och forehand och jag fick inte med mig kroppen för att göra något bra.

Defensiva spelare är kanske inte Matilda Ekholms favoriter. Men ger heller inte upphov till mardrömmar.

Hon har slagit bra deffar som vitryska Kostromina och ukrainskan Bilenko – till och med två gånger.

Efter några minuter tänkte hon på det positiva med EM i Herning:

– Jag har gått två rundor längre än jag brukar.

– Mycket bra gjort, fyllde den lyssnande förbundskaptenen Pernilla Andersson i.

"Tilda" kvartsfinalist för första

gången, Pernilla i omgång 3 som bäst på 1990-talet.

Visst, en lugn "Tilda"

Och åttondelen mot Winter? Matilda hade tyskan under kontroll sen hon lyckats svänga andra setets 8-9 till 11-9. Winter tog efterföljande set utan att Matilda blev särskilt störd. Hon replikerade med 11-7, 11-5 och skrev ett nytt blad bland i svensk pingis kvinnliga historia.

– Jag intalade mig själv: "håll dig lugn". Och det var jag. Ofta när jag gjort som jag tycker bra resultat tidigare har jag blivit lite stirrig, vilket inte varit så bra inför kommande matcher. Jag är väldigt, väldigt nöjd, sammanfattade Matilda.

Winter som spelare?

– Hon har ett vapen, forehandssläggan som är flack och hård med skruv.

Men den fick tyskan bara använda då och då. Beroende på Matilda.

Även om den efterlängttade medaljen låter vänta på sig.

Övriga svenska EM-tjejer, Jennifer Jonsson och Daniela Moskovits, fastnade i kvalspelet. Men Jennifer vann två av sina fyra matcher och tog set av gruppettan Katerina Penkavova, Tjeckien. ■

BOLLEN SATT DÅR, "TILDA". Det gjorde den flera gånger om. Sverige fick sin första kvartsfinalist i EM:s damsingel sen 1994 då Marie Svensson tog guld.

Sverige behöll en lång EM-svit

- men ingen tredje kvartsfinal för Jens

Efter tre set undrade vi om sviten skulle spricka. Icke. Jens Lundquist vände 1-2 till 4-2 mot Stefan Fegerl och Sverige hade representation i herrsingelns åttondelar 31:a EM:et i rad. Lika med samtliga!

Skulle Jens klara även portugisen Joao Monteiro och nå sin tredje kvartsfinal på sex år?

Nej, han fick ge sig, med 2-4.

Femte och sjätte seten gick emot Jens i en match som slutade 4-11, 11-8, 11-8, 10-12, 15-13, 11-8.

I femte gled han ifatt Monteiro, 7-10 till 10-10, och hade setbollar vid 11-10 och 12-11.

Men han fick aldrig den setledning med 3-2 han var ute efter.

- Jag hade några uppenbara lägen men det var inte så mycket som gick med mig. På en av setbollarna hängde det på någon millimeter för att jag skulle ha vunnit poängen, sa Jens.

Han såg inte ut att var tyngd av den förlusten av femte setet, i setet efter drog han ifrån till 8-3. Ett ovisst skilje var nära.

Då blev det tvärstopp.

Jens förlorade åtta bollar i rad.

”Ökat självförtroende”

Blev du möjligen för säker?

- Nej, det handlade inte om det. När Monteiro kom några bollar närmare fick han ökat självförtroende, sa Jens som hade mycket i tankarna efter bakslaget.

I kvartsfinalerna återfanns tre tyskar. De hade kunnat vara



TRADITIONEN HÖLL - minst en svensk i åttondelen. Men Jens Lundquist hade helst sett han nått en kvartsfinal igen.

fyra, men Patrick Baum diskvalificerades efter 4-2-segern mot rumänen Crisan.

I åttondelen mot Fegerl stötade en stor del av den danska publiken Jens efter Michaels Maze'snöpliga sorti ur turneringen - just mot österrikaren Fegerl.

Matchen blev underhållande med kraftfullt forehandsnyp från båda spelarna. Fegerl drog längsta strået i den mest publikkniplande bollen - tjugotalet gånger över nätet - men Jens visade sig ha största skärpan över tid.

Ut mot hörnen

- Efter första setet (svaga 3-11) spelade jag på en hög nivå mot en motståndare som var säker mitt

i bordet. Därför fick jag se till att trycka bollarna ut mot hörnen.

Där var Valbosonen konsekvent.

Svenskt i åttondelen för 31:a gången i EM, Jens!

- Förhoppningsvis ska jag gå längre än så.

Så blev det nu inte mot den Monteiro som hade stoppat tysken Christian Süss med 4-2 i set.

Jens Lundquist var i kvartsfinal i såväl Belgrad 2007 som i S:t Petersburg 2008.

Robert Svensson och Kristian Karlsson sprack i kvalet och ut i singelns första omgång åkte Pär Gerell (3-4 mot He Zhiwen, Spanien) och Mattias Karlsson (1-4 mot Vladimir Samsonov, Vitryssland). ■

Bolls femte

Femte guld på sex år och det **sjätte totalt**. Det råder ingen tvekan om vem som är Europas kung. 31-årige tysken Timo Boll från lilla Erbach med dess 13 000 invånare gjorde 11-2, 11-6, 11-7, 11-13, 11-9 på Tan Ruiwu.

Siffrorna säger allt. Boll var mycket, mycket bättre.

Detta skrivet i vetskapen om att kroatien tog fjärde setet efter det att Boll haft en matchboll vid 11-10. Då hade han tagit tre raka poäng i underläget 8-10.

I det som blev slutsetet gjorde tysken 10-9 av 6-8 och nyttjade matchbollen direkt.

Timo Boll har kanske hållit sig på en högre spelmässig nivå i



EUROPAMÄSTARE. Bolls femte guld på sex år.

några av tidigare finaler.

Tan Ruiwu var ändå långt ifrån att få bukt med Boll.

Tan Ruiwu fick nöja sig med att slå ut en annan tysk i semifinalen – Bastian Steger. ■

Pavlovitjs andra

Viktoria Pavlovitj, Vitryssland är tillbaka på tronen. Hon återtog den titel hon vann 2010 i Ostrava genom att i årets EM finalbesegra Xian Yi Fang, Frankrike med 4-1 i set.

Det var två skärande kvinnor som möttes. När en kände sig tvingad att öka trycket på offensiven blev det den 34-åriga Pavlovitj. Hon darrade inte trots att hon inte lyckades förvalta de tre första matchbollarna vid ställningen 10-7 i femte setet.

Men hon kom igen och satte den fjärde vid 12-11.

Alla guldseten: 11-6, 11-9, 9-11, 11-5, 13-11.

I semifinalen gjorde Pavlovitj



EUROPAMÄSTARE. Viktoria Pavlovitjs andra guld på tre år.

4-1 på Li Xue som 4-0-besegrade Matilda Ekholm i kvarten.

Viktoria Pavlovitj har förutom de två gulden även två brons i singel, 2007 och 2009. ■

em 2012

Herning 17-21 oktober

HERRSINGEL

Final

Timo Boll, Tyskland-Tan Ruiwu, Kroatien 11-2, 11-6, 11-7, 11-13, 11-9.

Semifinaler

Boll-Adrian Crisan, Rumänien 10-12, 11-7, 11-6, 11-5, 12-10, Tan Ruiwu-Bastian Steger, Tyskland 11-6, 8-11, 11-2, 15-13, 11-6.

Åttondelsfinal

Monteiro-Jens Lundquist 4-11, 11-8, 11-8, 10-12, 15-13, 11-8.

Omgång 2

Lundquist-Stefan Fegerl, Österrike 3-11, 11-5, 9-11, 11-7, 11-13, 11-9.

Omgång 1

Lundquist-Alexej Liventsov, Ryssland 11-7, 11-6, 11-2, 10-12, 11-7, He Zhiwen, Spanien-Pär Gerell 11-5, 7-11, 7-11, 11-5, 11-8, 4-11, 11-9, Vladimir Samsonov, Vitryssland-Mattias Karlsson 7-11, 11-2, 11-6, 11-7, 11-5.

DAMSINGEL

Final

Viktoria Pavlovitj, Vitryssland-Xian Yi Fang, Frankrike 11-6, 11-9, 9-11, 11-5, 13-11.

Semifinaler

Xian Yi Fang-Liu Jia, Österrike 11-5, 10-12, 11-3, 5-11, 6-11, 13-11, 11-5, Pavlovitj-Li Xue, Frankrike 11-5, 9-11, 11-4, 11-6, 11-9.

Åttondelsfinal

Ekholm-Sabine Winter, Tyskland 11-7, 11-9, 8-11, 11-7, 11-5.

Omgång 2

Ekholm-Melek Hu, Turkiet 11-9, 5-11, 11-6, 11-7, 12-10.

Omgång 1

Ekholm-Magdalena Szczerkowska, Polen 14-12, 11-2, 11-6, 11-2.

HERRDUBBEL

Final

Robert Gardos/Daniel Habesohn, Österrike-Kristian Karlsson/Mattias Karlsson 12-10, 11-9, 10-12, 11-13, 11-5, 13-15, 12-10.

Semifinaler

Karlsson/Karlsson-Alexej Liventsov/Mikhail Paykov, Ryssland 7-11, 10-12, 11-9, 14-12, 11-5, 6-11, 12-10, Gardos/Habesohn-Ovtcharov/Vladimir Samsonov, Tyskland/Vitryssland 11-2, 11-8, 7-11, 11-7, 7-11, 11-5.

Kvartsfinal

Karlsson/Karlsson-Stefan Fegerl/Feng Xiaoyuan, Österrike 11-7, 11-9, 11-5, 11-9.

Åttondelsfinaler

Karlsson/Karlsson-Jonathan Groth/Kasper Sternberg, Danmark 9-11, 3-11, 11-5, 11-5, 11-9, Gardos/Habesohn-Pär Gerell/Jens Lundquist 11-6, 8-11, 11-8, 11-8.

Omgång 1

Karlsson/Karlsson-Daniel Kosiba/Tamas Lakatos, Ungern 12-10, 11-5, 11-6, Gerell/Lundquist-Tomas Konecny/Tomas Tregler, Tjeckien 11-8, 7-11, 11-7, 11-9.

DAMDUBBEL

Final

Daniela Dodean/Elizabeta Samara, Rumänien-Georgina Pota/Krisztina Toth, Ungern 7-11, 8-11, 9-11, 11-7, 11-7, 21-19, 11-5.

Omgång 1

Britt Eerland/Dora Csilla Madarasz, Holland/Ungern-Matilda Ekholm/Gabriela Feher, Sverige/Serbien 11-9, 11-5, 2-11, 12-10.

"Låt hundra pingisskolor blomma"

Kina fullkomligen exploderar när det gäller utveckling. I storstaden Shanghai har befolkningsmängden ökat från åtta miljoner människor i början av 80-talet till dagens hissnande 25 miljoner. Hur står det till med nationalsporten bordtennis och vilka utmaningar står sporten inför i världens ekonomiska nav? Pingis utsände Jens Fellke har rest till Shanghai och rapporterar.

TEXT: JENS FELLKE, FOTO: JENS FELLKE, SXC.HU & ITTF

Jag är i Kina för tredje gången på drygt trettio år. Första gången var 1980, samma sommar som J-O Waldner, Erik Lindh och dåvarande förbundskaptenen Anders Johansson tränade i Shanghai under en knapp månad, vilket var en av de viktigaste erfarenheterna för att Sverige på allvar skulle ta upp kampen med Kina och under en period lyckas bli världsledande inom herrpingisen. 1980 var Shanghai en lugn lite tillbakalutad storstad med kolonial "touch", mycket tack vare att många hus från 1920-talet fortfarande stod bevarade. Varje dag såg jag tai chi-gymnastiserande åldringar i parkerna, och på gatorna massor av människor i byxor och fyrfickig maokavaj av bomull. Våldigt många tog sig fram på cykel. Om jag inte minns fel bodde det åtta miljoner människor i Shanghai då, vilket gjorde den till Kinas största räknat i folkmängd. I dag rymmer Shanghai en befolkning på 30 miljoner, en förändring lika fascinerande som grotesk.

Fascinerande därför att Kina utvecklas i turbofart medan vi i Sverige och i övriga Europa trampar omkring som i en rickshaw. I Stockholm diskuteras ombyggnad av Slussen i all oändlighet, politikerna träter om några tunnelbanestationer utåt Nackahället eller inte. Under tiden bygger Shanghai 15 splitter nya tunnelbanelinjer för att möta sina allt fler invånares transportbehov. Höghastighetståg är något som svenska politiker talar om som "långt in i framtiden", medan Kina är i full gång med att bygga ett spindelnät av snabbtågslinjer kors och tvärs över landet. När vårt första höghastighetståg så småningom börjar projekteras kommer kineserna redan ha byggt en järnväg till Europa. London-Beijing på 24 timmar med tåg står redan på agendan.

I Shanghai fanns 1980 endast enstaka bilar, som fick tuta sig fram längs gatorna för att få horderna cyklister att maka sig åt sidan. I dag rullar här massor av bilar genom en skog av skyskrapor, bilar av samma märken och årgångar som i Stockholm eller i Paris eller var som. I Shanghai är man redan i kapp oss på område efter område, ja kanske redan förbi. Hur det kommer att se ut om ytterligare 30 år kan man bara ana. Kanske står här inte längre var femte lyftkran i världen då, någonstans borde det

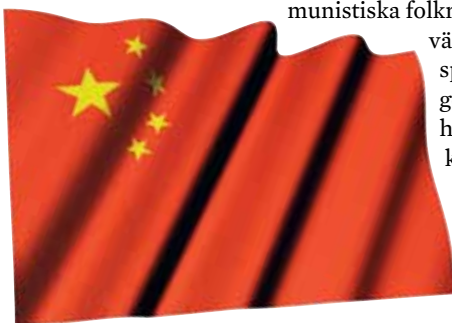
finnas en gräns när utvecklingen bromsar in, stannar av, planar ut. Fascinerande, som sagt, att världen fått en ny stormakt som redan gjort den förra, USA, helt beroende av lån från sin statsstyrda bank för att USA ska kunna upprätthålla sin kreditvälfärd, alltså den levnadsstandard som inte längre bär sig själv utan som gräver allt större hål i statsbudgeten och som därför måste ha lustgas på krita i form av ekonomisk uppbackning från bland annat Mittens rike. Men inte bara fascinerande som sagt, utan även groteskt och skrämmande. I Shanghai kläms 35-våningsbostadshus in på varje ledig yta, hela jordklotets klimat hotas av framförallt kinesernas brant stigande utsläppskurvor från kolkraftverk och den snabbväxande bilparken. 300 miljoner kineser lär ha lämnat sina hembyar och hemstäder för att jobba i de större städerna. 300 miljoner som lämnar sina barn hos mor- och farföräldrar, som ofta åker till en annan stad än partnern, jobbar, jobbar, jobbar, för att sedan träffa familjen kort över det kinesiska nyåret i februari. För därhemma går det inte att tjäna pengar, där finns kanske inga arbeten alls. För att hänga med och för att kunna ge sina barn möjligheter till studier och en bättre framtid så offerar föräldrarna det man tycker man måste offra för att uppfylla familjens och släktens strävan till en materiellt rikare värld.

Drar miljoner tittare

Hur står sig då landets nationalsport bordtennis i denna omdaningens tid? Bra, svarar de jag talar med, allt från pingismaterialförsäljare och det kinesiska bordtennisförbundets kassör, till Cao Yanhua, tvåfaldig damsingelvärldsmästare på 1980-talet, som nu äger och driver en pingisskola, över Zhang Xiaopeng, Kinas första pingistränare med doktorstitel efter årtals studier av bordtennisrelaterad forskning, bland annat på hur spelarna

påverkas av att spela seten till 11 istället för 21.

Alla verkar överens om att pingisen står sig väl i konkurrensen från andra populära idrotter. Inom de politiska sfärerna står pingisen stark. Traditionens makt är större i Kina än i Europa, och inte släpper man den sport som fick fram den kommunistiska folkrepubliken första



världsmästare i någon sport överhuvudtaget (Rong Guotuan i herrsingel 1959), som kan dra cirka 300 miljoner tv-tittare (damfinalen i OS 2008 mot Singapore), och som tinade upp relationerna till USA, vilket var

början till att Folkrepubliken Kina blev accepterat i världssamfundet. Nej, inte låter man de allt mer otyglade marknadskrafterna hota återväxten inom den sport som till och med spelades av självaste gamle partiordföranden Mao Zedong (död 1976) och gubbarna i hans politbyrå.

Ekonomiska basen ökar

Fortfarande spelar många bordtennis, omkring 25 miljoner fastlandskineser köper regelbundet pingismaterial. Man räknar med att ungefär fyra miljoner av dem har ekonomiska förutsättningar för att köpa de dyrare importerade gummiplattorna och stommarna som gör det roligare att spela och samtidigt, inte oviktigt, höjer den egna materiella statusen i andra kinesers ögon. Att ha ett racket från Donic eller Stiga eller någon annan utländsk firma är som att köpa en bil från Audi eller Volvo istället för att köpa ett kinesiskt märke. Och i och med att ett ekonomiskt välstånd breder ut sig i allt större samhällsskikt så ökar också den ekonomiska basen för att allt fler ska kunna köpa de dyrare och statushöjande importerade pingisprylarna. Vilket gör att den totala marknaden för bordtennisporten ser ut att kunna växa snabbt också i den närmaste framtiden.

Forts. på sid 18



FRAMTIDENS STJÄRNOR. Lådträning i högt tempo i en av sex träningshallar på 150-miljonersbygget Tong Zhou Training Base.



UTBILDNING VIKTIG. På Tong Zhou Training Base är det numera även viktigt med en bra utbildning.

Forts. från sid 17

De alla flesta nöjer sig med att spela på skoj och kolla på pingis i tv, medan andra ingår i den armé av spelare i alla åldrar som ska föra den stolta pingistraditionen vidare, den som just nu dominerar så eftertryckligt i bordtennisvärlden att internationella olympiska kommittén satt upp en begränsning på max två spelare per land på OS, bara för att få till en garanti på att i alla fall några icke-kineser också får kliva upp på prispallen. Den tradition och det kunnande som resulterat i 104 av 133 möjliga VM-guld från 1975 fram till de senaste VM-tävlingarna 2012. En dominans så stark att den fränsett ett eller annat olycksfall i arbetet bara brutits en gång under de fyra senaste decennierna, och det var den period då Sverige regerade, alltså de blågula gyllene åren från 1989 till 1995.

Åtta år – 30 timmar träning i veckan

Bragden som Sverige lyckades med då framstår som större ju fler år som Kina prenumererar på gulden i VM och OS. Och besöker man två av de hundratals skolor för framtidens stjärnor så inser man snabbt att positionen som världsledande kommer Kina inte att ge ifrån

sig i första taget. På Tong Zhou Training Base, observera ordet base, bas, det är verkligen soldater i en armé vi snackar om, är det högt tempo vid borden när jag stiger in tillsammans med min tolk i en av de sex träningshallarna. Tong Zhou ägs av det kinesiska pingisförbundet och är ett av åtta nationella träningscenter, det sägs att man har åtta för att täcka in alla klimatzoner så landslaget kan förbereda sig till närmaste viktiga mästerskap även på luftfuktighet och värme. På Tong Zhou finns ungefär 150 studenter i åldrarna 8-15 år som bor i studentrum på anläggningen, som går i skolan i närheten och som tränar 30 timmar i veckan vid bordet. Plus att de pluggar 30 timmar i veckan. Fyra timmar om söndagseftermiddagarna är de lediga och kan göra vad de vill.

Tong Zhou Training Base ligger ett par timmars bussfärd från Shanghai. Det är en helt modern anläggning med tillhörande fotbollsplan och löparbanor och som kostat ungefär 150 miljoner svenska kronor att uppföra. Ibland kommer även seniorlandslagen på besök, men de bor inte i några studentrum, nej Ma Long, Wang Hao, Ding Ning, Li Xiaoxia och de andra har ett helt hotell till förfogande för kost och logi, också det inrymt i sportkom-



BRA RULJANS PÅ VERKSAMHETEN. Tidigare världsmästarinnan, Cao Yanhua, driver privat bordtennisskola i Shanghai och omsätter cirka 4-5 miljoner kr. Hon har också ett femtiotal anställda i sin personal.

plexet. När landslagen inte är på besök används hotellet till att härbergera utländska landslag på träningsbesök.

Nytt med utbildning

En nyhet, som träningscentrets administrativa chef berättar om när jag träffar honom i hotellets reception, är att nya tider ställer nya krav. Numera accepterar varken föräldrar eller förbundet att de unga studenterna bara spelar bordtennis hela dagarna. De måste utbilda sig också. Om du inte utvecklas och så småningom blir en av Kinas ungefär 2 000 professionella pingisspelare och får en hygglig lön från något provinslag eller lyckas komma ända upp i landslaget, så ska du inte ha kastat bort din tid vid bordet så att du kanske tvingas bli tränare långt borta i någon avlägsen provins eller få någon pappersvändartjänst inom pingisadministrationen. Nej, uppfylls inte drömmarna och förväntningarna så ska du i framtiden enkelt kunna byta fot och hoppa på en civil karriär utan att ha lämnat handikapp till dina kurskamrater. Så i den kinesiska skolans kärnämnen – kinesiska, matematik, engelska och vetenskap – ska de pingissatsande barnen ligga i nivå med de barn som går i vanliga skolan.

För detta upplägg är föräldrarna beredda att betala. Ungefär 16 000 RNB (yuan) per år kostar avgiften. Plus extra tillägg för mat om barnet är en storätare... 16 000 RNB är ungefär lika många svenska kronor, men medelinkomsten i Shanghai lär ligga på ungefär 3 000 RNB/månad, så 5-6 månadslöner får föräldrarna vara beredda att punga ut med för att få in sitt barn som unga rekryter i Kinas pingisarmé. Om de klarar kvalitetstest förstås, ungefär 60 procent av de som söker kommer inte in.

Motivationen bland barnen och tränarna verkar på topp. Under träningspassen är tempot högt. Mycket lådräning med många upprepningar av till exempel forehand-loop i högt tempo och med olika längd på förflyttningarna. Ofta står de unga spelarna och matar bollar till andra unga spelare, man jobbar intensivt och istället för att stå och "vila" genom att blockera backhand eller något annat, så matar man

”Staten ser sig inte längre som en allenarådande välgörare, den vill att näringslivet ska bli en aktiv del av idrotten.”

- Cao Yanhua

Forts. på sid 20



SUPERSTJÄRNOR. Wang Hao, till vänster, och Ma Long, två spelare i dagens kinesiska landslag som dominerar världspingisen med större eftertryck än någonsin tidigare. Under 2000-talet har Kina vunnit 92 procent av alla VM-guld och 94 procent av alla OS-guld. Vid 50 av 54 möjliga tillfällen har guld på OS och VM vunnits av kineser.

Forts. från sid 19

bollar åt varandra. Resultatet är en ohygglig massa tillslag per pass, många fler än det skulle bli om spelarna stod och nötte med varandra. Alla kör med kinesiskt gummi på forehand och ett japanskt eller tyskt på backhand, precis som landslags-spelarna. Mest påfallande vid en snabb titt på de olika ålderskategorierna är extremt utvecklad forehandloop och fantastisk rörelse redan i mycket unga år. Jag blir utmanad av en artig tolvåring och har inte en chans, 1-3 i set. Han har luriga servar och följer upp med en mycket effektiv forehandloop. Det är svårt att förstå vilken kraftig utväxling han har med tanke på att musklerna inte börjat växa ännu. Men timingen i koordinationen är perfekt. Den kraft han har hamnar i bollens riktning, han träffar alltid bollen framför kroppen och nästan alltid på högsta punkt. Poängen jag själv vinner kommer när jag lyckas sätta rejält med skruv i mina attacker, och när jag lyckas hålla undan min lille motståndares forehand, men det lyckas inte ofta.

Dagen efter, tillbaka i Shanghai, besöker jag Shanghai Cao Yanhua table tennis training school, som är inrymt i ett ganska nybyggt tegelhuskomplex i fyra våningar. Det ligger alldeles bredvid en privat grundskola med inriktning mot modernt

pedagogiskt tänkande. Det är där som pingiseleverna utbildar sig när de inte tränar pingis.

Mönstereleven Xu Xin framgångsrikast

Cao Yanhua vann damsingeltiteln på VM två gånger, 1983 i Tokyo och två år senare i Stockholm. Efter karriären utbildade hon sig på en sportskola, åkte till Europa ett par år och tjänade pengar som proffs i tyska bundesliga. Hon kom tillbaka till Kina, startade business som väl gick sådär, men med den privata bordtennisskolan, som hon grundade 1999, har Cao haft framgång. Mönstereleven hittills är Xu Xin, vänsterhänt finlirare med pennfattning som var fjärdeman i Kinas lag till OS, men som i framtiden är Zhang Jikes främsta utmanare till världsmästartiteln tillsammans med Ma Long.

Dagen när jag är där har Cao Yanhua besök av ett tv-team. Hon är på pr-offensiv för att knyta till sig sponsorer till skolan som hon äger och som alltså bär hennes namn. En advokat som samtidigt har stora intressen i ett framgångsrikt finansbolag på Shanghaibörsen är på plats, liksom ett par andra företagare som nog alla kommit för att få synas lite i glansen från affärskvinnan Cao och agera draglok för andra företag att investera i pingisskolan.

I själva pingisskolan går 300 elever. 200 av dem bor i närområdet och kommer bara till pingislektionerna som leds av ett femtontal tränare. Ungefär 100 av studenterna bor på skolan. Deras föräldrar betalar 30 000 RNB, ungefär 30 000 svenska kronor per helår, inklusive allt. Till och med en läxhjälpsgaranti finns inbyggd i systemet. När barnen flyttar långt hemifrån ska föräldrarna veta att det inte slarvas med läxorna, och den som slarvar under den obligatoriska läxtimmen efter skolans slut måste komma tillbaka innan läggdags för att göra dagens pluggpensum klart. 30 000 är dock mycket pengar, för en normalinkomsttagare i det välmående Shanghai motsvarar det ungefär tio månadslöner.

Upplägget med träningen tycks likna det på Tong Zhuo training base. Intensivt gnuggande av tekniska detaljer, mycket rörelse, alla dundrar in sina forehandloopar

med perfekt koordination mellan teknik och kraft.

”Quite good business”

Den stora skillnaden, enligt Cao Yanhua, är att hennes skola drivs privat och att Tong Zhuo drivs av staten. ”Du kan ju gissa var det bästa jobbet utförs!” skrattar hon och skakar på huvudet när hon berättar om de statliga bordtennisskolornas brist på effektivitet. Själv har hon bra rulljans på verksamheten och omsätter i storleksordningen fyra-fem miljoner svenska kronor. Hon har ett femtiotal anställda i sin personal. Om lönenivån i hennes företag ligger i linje med snittet i Shanghai så betyder det att löneutgifterna bara når upp till en tredjedel av omsättningen. Det tyder på bra vinstmarginal och ”quite good business”, som hon själv bedömer utfallet.

”Men de privata initiativen inom bordtennisen blir allt fler, inte bara i Shanghai utan i hela Kina”, berättar hon. ”Staten ser sig inte längre som en allenarådande välgörare, den vill att näringslivet ska bli en aktiv del av idrotten.”

För att få fart på sponsorarbetet lär de förut helt statsunderstödda provinslagen numera tvingas bära en betydande del av sina kostnader själva. Resultatet blir en ny tävling. Det gäller inte bara att få fram de bästa bordtennisspelarna. Det gäller att få fram pengar för att kunna betala vad det kostar. Cao Yanhua välkomnar den utvecklingen. Hon menar att det ger möjligheter att generera mer pengar till bordtennisen för den som är aktiv. Hon menar att det främjar initiativförmåga och enskilda individers förmåga att själva forma sin framtid. Den avgörs i allt mer begränsad omfattning av politiska beslut och tyckanden. Och att detta på sikt kom-

”Jag blir utmanad av en artig tolvåring och har inte en chans, 1-3 i set. Han har luriga servar och följer upp med en mycket effektiv forehandloop.”

– Jens Fellke

mer att leda till att prestationerna både som spelare och som tränare kommer att värderas utifrån ett marknadsvärde. Vilket i sin tur kan skapa skolor och center där förutsättningarna för att verkligen spetsa kompetensen på alla plan är upp till hur framgångsrikt ägarna jobbar. Självklart finns det tvivlare också. Innebär den nya ordningen att Kinas nationalsport kommer att bli en rikemansidrott? Att basen för rekryteringen av morgondagens landslag därmed blir smalare än hittills då pingis verkligen varit en sport för alla.

Konkurrens mellan statligt och privat

”Låt hundra blommor blomma” hette en slogan på Mao Zedongs tid. Den ingick i en kampanj som vände sig mot alltför stark likriktning i samhället. Med Mao kan man nu säga: ”Låt hundra pingisskolor blomma”. Och man får väl lägga till ”... blomma och tävla.”

Vad det i slutändan kommer att betyda för kinesisk landslagspingis återstår att se. Men genom att tillåta konkurrens mellan statligt och privat byggs en ny framåtskridande kraft in i det kinesiska bordtennissystemet. Den kommer garanterat att skapa just det som redan kännetecknar de små framtida stjärnornas agerande vid bordet, vare sig de går på en privat eller offentlig pingisskola: mycket rörelse. ■

DISTRIKTSÅRSMÖTEN

Blekinge Bordtennisförbund

Årsmöte torsdagen den 21 februari kl. 19.00 på Ronneby Brunn. Separat kallelse till berörda föreningar.

Gästriklands Bordtennisförbund

Årsmöte tisdagen den 19 februari kl. 19.00 i KFUM:s lokal på Joe Hill-platsen 3 i Gävle. Årsmöteshandlingar och aktuell information om årsmötet kommer att finnas på hemsidan.

Gotlands Bordtennisförbund

Årsmöte tisdagen den 26 februari kl 19.00 på Resturang Hwitstjärna.

Göteborgs Bordtennisförbund

Årsmötet hålls tisdagen den 26 februari 2013 kl. 18.00 i Katrinelundsgymnasiet.

SBTF:s utbildningsstruktur – trögt i början men nu en succé

Mats Hedin och Emanuel Christiansson på Svenska Bordtennisförbundet konstaterar att man nu verkligen kommit över tröskeln och ser en bättre förståelse för att utbildning är viktigt för svensk bordtennis. Men det har också skett en viss attitydförändring.

TEXT: THOMAS BUZA, FOTO: MATS HEDIN

Mats Hedin, som till vardags arbetar som elitansvarig, berättar att starten var lite avvaktande, ett antal utbildningar fick ställas in på grund av för få deltagare. Nu har detta ändrats rejält. Självt har Mats varit med och kört Ungdom 1 i Västergötland, Värmland och Dalarna under 2012. På tur står Jämtland i december, Skåne i februari 2013 och sen blir det en sväng till Gotland under våren.

Att det var lite trögt inledningsvis tror Mats beror på att utbildningen numera upplevs som mer omfattande då det är fler utbildningsdagar per nivå.

– Vi har också lidit lite av att många som gått tidigare utbildningar som exempelvis steg 1 inte riktigt förstått varför de måste gå de här kurserna. Så fort man ställer högre krav blir oftast reaktionen ”oj, det här blir tungt” och så vidare. Här har Emanuel Christiansson, utbildningsansvarig på Svenska Bordtennisförbundet, gjort ett jättejobb med att informera om att man också får en ökad kompetens och mer kunskap som tränare. Jag har försökt hänga på så gott det går. För det är hit vi vill inom SBTF. Vi vill ha kunskapsstörstande tränare som

hela tiden strävar efter att lära sig mer och det är vårt arbete att peppa dem att utbilda sig. Det är också ett krav att alla inom förbundstränarorganisationen skall ha genomgått Plattformen senast 31 december och ungdom 1 och GTU1 senast sista augusti 2013, berättar Mats Hedin.

Idrott idag kräver kunskap

Motstånd har mötts hos tidigare spelare som ibland tycker

att de redan kan det de behöver. Det är olyckligt ur två aspekter. De som spelat på hög nivå är mycket viktiga för övriga deltagare på kurserna i och med att de har en stor påse kunskap att dela med sig av och därmed lite av ett ansvar för att föra svensk pingis framåt. Dels innehåller utbildningarna dessutom en hel del nya avsnitt. Om man som klubbtränare har hand om spelare som vill satsa menar Mats att man har ett ansvar att utbilda sig för att kunna vägleda spelarna att bli så bra som möjligt, oavsett vilken bakgrund man har. Utbildningarna ger också en förståelse för att man inte behöver kunna allt själv utan att det går att plocka in expertis utifrån. Idag är idrot-



BÖJ PÅ BENEN. Vad det var man lärde sig under just den här övningen vid utbildningen i Karlstad, 21-22 april, framgår inte men troligtvis har det något att göra med att det är viktigt att böja på benen i pingis.



GLATT GÅNG I DALARNA. Ett gäng nybakade kursdeltagare från Dalarnas Ungdom 1 som hölls 18-19 augusti. I mitten av raden längst ner sitter kursledaren Mats Hedén. Men var var tjejnerna?

ten komplex och det kräver stor kunskap på många områden, inte bara den rent idrottsliga delen.

Samma pingisbåt

– Jag tycker att det skett en märkbar, förändring ute i våra led. Det diskuteras mer öppet och tränare hjälper varandra för spelarnas bästa. Det verkar mer prestigelöst. Många verkar förstå att vi i Sverige sitter i en enda stor gemensam pingisbåt där vi helt enkelt måste hjälpas åt att komma framåt i kampen mot övriga Europa och Asien. Alla vill vi ju sitta och se pingis på TV under OS, VM och liknande. Det är också en av målsättningarna för oss, att ge ett brett synfält kring hur man kan förbättra sina träningar och bli mindre prestigefylld. Även om vi är på rätt väg kan vi självklart också bli bättre, säger Mats.

Att utbildning idag är mycket viktigt är de flesta av oss överens om. Det ställs krav från föräldrar att det skall finnas utbildade

tränare och ledare i den förening man väljer att sätta sitt barn i.

RF och SOK ställer också krav på att man som idrottsrörelse skall arbeta aktivt med utbildning. En stor del av grunden i utbildningarna utgår från ett ”coachande förhållningssätt”. Emanuel Chris-

”- All inläring i skola och idrott har byggt mycket på att tränare skall överföra kunskap till sin adept. Tränare och lärare talade helt enkelt om vad som skulle läras och när. Detta är ett passivt lärande.”

- Emanuel Christiansson

tiansson ser bara fördelar med det nya sättet att arbeta.

– All inläring i skola och idrott har byggt mycket på att den som undervisar skall överföra kunskap till sin adept. Tränare och lärare talade helt enkelt om vad som skulle läras och när. Detta är ett passivt lärande. Genom att låta individen själv få ta del av och ansvara för sin egen inläring får man tidigt in det här med att lära sig tänka, förstå och ta ansvar för sina beslut. Med fördel går det att börja arbeta så tidigt i åldrarna. Det måste självklart finnas ramar, men träningen skall utgå från individen och inte bara från tränaren. I utbildningarna får man också med sig en förståelse för barns utveckling och hur man skall arbeta pedagogiskt och metodiskt med dem. Det gör att arbetet med att rekrytera, och framförallt behålla, våra spelare kommer att bli mer framgångsrikt. Är träningen också på barnets villkor kommer fler att

Forts. på sid 24

Forts. från sid 23

vilja fortsätta. Det är ett faktum att många faller ifrån och lägger av med tränare som "står med piskan" allt för mycket. Arbetar vi på det här sättet får vi många fler med på tåget och det finns en oerhörd kraft i det coachande ledarskapet. Dessutom är det baserat på forskning, säger Emanuel Christiansson bestämt.

Kan upplevas som flummigt

Är man en "styrande" ledare och inte fått känna på det här ledarskapet kan det säkert vara svårt att ta till sig. Rent av kan det upplevas som lite flummigt att lämna över ansvaret. Här missförstår också många. Det handlar inte alls om att lägga över hela ansvaret på en tioåring. Som ledare måste man alltid finnas där och stötta samt vägleda. Ramarna måste finnas. Dock ställer det höga krav på tränare och ledare eftersom det är ett annorlunda sätt att jobba på då man måste ta hänsyn till flera individer istället för att köra samma träning för alla.

– Många tränare vill gärna visa sin kunskap för sina adepter och tänker inte på hur mottagaren i det fallet aldrig får ifrågasätta om det passar dennes önskan och sätt att spela. De gör bara som tränaren säger. Tyvärr är det många som inte tänker på att de jobbar

”- Det är jätteviktigt att kravprofilen inte bara blir något som blir liggande på en hemsida. Vi som arbetar med frågorna inom SBTF måste åka ut till föreningarna och förmedla de saker vi tycker är viktiga för att spelarna skall få en så optimal utveckling som möjligt. Det här är vårt ansvar.”

– Mats Hedin

så. I stort så handlar det om att medvetandegöra för många att börja arbeta på det nya sättet, att spelare får vara med i ett resonemang om sin egen utveckling. Genom att bland annat ställa fler frågor än vi ger färdiga lösningar, kan vi komma en bra bit på väg. Vi inom SBTF måste givetvis vara föredömen och visa utåt att vi faktiskt arbetar på det här sättet på landslagsnivå. Vi måste också konkretisera och tydliggöra vad det innebär rent praktiskt att arbeta enligt den här modellen, säger Mats Hedin.

Från Svenska Bordtennisförbundets håll arbetar man dessutom med att uppdatera den kravprofil för bordtennisspelare som skall fungera som ett slags "pingisbibel". Många har efterfrågat den röda tråden inom svensk bordtennis och förhoppningsvis

kommer detta att vara en del av lösningen. Men enligt Mats Hedin räcker det inte med att "bara" ta fram ett dokument.

– Det är jätteviktigt att kravprofilen inte bara blir något som blir liggande på en hemsida. Vi som arbetar med frågorna inom SBTF måste åka ut till föreningarna och förmedla de saker vi tycker är viktiga för att spelarna skall få en så optimal utveckling som möjligt. Det här är vårt ansvar. Det har också varit något av vår "Akilleshäla" tidigare, att vi inte lyckats få ut information tillräckligt tydligt. Thomas von Scheeles tjänst innefattar bland annat att han skall åka ut och informera spelare och ledare runt om i landet. Det har varit en del administrativa hinder i vägen men det är vår vilja att arbeta på detta sättet, avslutar Mats Hedin. ■



SP-FÖNSTER POOLEN 2013



23-24 Februari 2013 Alfta Sporthall • CR3

Spelform: Poolspel

Lördag: P/F9,P/F11,P/F13,P/F15,HJ/DJ17,HS/DS3,HS5,H35

Söndag: P/F10,P/F12,P/F14,HS1,HS2,HS4

Startbegränsning: Max 2 klasser per dag

Upplysningar: Mikael Gustafsson 070-695 49 06 eller www.laget.se/alftabtk

Anmälan senast 8 februari under adress: ALFTA BTK Owénsvägen 12, 828 34 Edsbyn eller mikael_gustafsson@telia.com

Tävlingsprogram: TT Coordinator

Arrangör: ALFTA BTK

VÄLKOMNA!

Stor pingishall – stort pingisintresse!

Söderhamns UIF och Staffansgymnasiet erbjuder dig en möjlighet att kombinera elitinriktad träning med önska gymnasieutbildning.

Vi kräver "rätt" inställning till både träning/utbildning samt att du är förmüglig gällande din egen utveckling.

Vill ni veta mer...

Gör ett träningsbesök.

Läs mer på www.SUIF.se eller staffansgymnasiet.se

Ring projektledare Anders Eriksson 070-676 28 63

eller Karin Millbert 070-222 85 54





Summercamp i Falkenberg har varje år sedan 1990 tagit emot ungdomar som älskar pingis. Under samtliga veckor på summercamp kommer Sveriges före detta förbundskapten **Erik Lindh** vara huvudansvarig för träningarna. Lägre kommer även att gästas av Falkenbergs Bordtennisklubbs tränare **Peter Karlsson** och spelaren **Pär Gerell**.

I lägeravgiften på 2.900 :-/vecka ingår:
STIGA läger-t-shirt • Frukost • Lunch
Kvällsmat • Din teknik på DVD • Boende

Lägre ger dig möjlighet att få:

- Träna med erfarna instruktörer.
- Fem timmars pingis varje dag.
- Träna med killar och tjejer från hela världen.
- Träning, boende och mat inom gångavstånd.
- Sparra med spelare från Pingisligan.

Välj mellan följande veckor:

1. V 28 (7-12 juli)
2. V 29 (14-19 juli)
3. V 30 (21-26 juli)



Tränare
Mikael Stålbro



Tränare
Joakim Andersson



Tränare
Alexander Franzén



Gästtränare
Peter Karlsson



Gästtränare
Pär Gerell



Huvudtränare
Erik Lindh

Namn:.....
 Adress:.....
 Postnr ort:.....
 Tel/mobil nr:.....
 E-mail:.....

Ange önskad vecka nedan:
 Alt 1:..... Alt 2:.....
 Födelsenr:.....
 Klubb:.....

För att anmälan skall gälla insättes 500 kr på bankgiro 221-2249 (återbetalas om du ej blir antagen)
UPPLYSNINGAR: FBTK:s kansli, tel 0346-88 55 39,
E-MAIL: trainingcamp@falkenbergsbtk.com,
INTERNET: www.falkenbergsbtk.com

Ange storlek på t-shirt:
 XXS ■ XS ■ S ■ M ■ L ■ XL ■
Fyll i anmälan och skicka till:
 Falkenbergs Bordtennisklubb,
 Nyhems Plan 1, 311 35 Falkenberg

Lång men ovärderlig resa

Det är en mycket lång och omständlig flygresor till Guam som ligger en bra bit rakt österut från Filippinerna ut i Stilla Havet. Men för Anton Källberg och Peter Blomquist visade sig resan vara mycket värdefull ur sportslig synvinkel.

TEXT: THOMAS BUZA, FOTO: ITTF

Peter Blomquist var uttagen som coach och Anton Källberg som spelare för Europa vid ITTF World Cadet Challenge i Mangilao, Guam månadsskiftet oktober november. Tävligen föregicks av ett träningsläger i Korea vid ett center för ungdomar upp till 15 år. Besöket gjorde stora intryck på coach Blomquist som väl hemkommen både är imponerad och



VÄRDEFULLT. För Anton Källberg var lägret i Korea och tävlingarna på Guam mycket värdefulla enligt svenske coachen Peter Blomquist.

noget irriterad(!).

– Träningen på centret i Korea var riktigt bra och mycket inspirerande. Tidigare har väl många trott att det tränas lite väl stereotyp i delar av Asien men det var tvärtom här. På förmiddagarna mellan nio och tolv tränade de ren teknikträning med fokus på en grej, exempelvis bara forehand, tekniken i det slaget och förflyttningarna. På eftermiddagarna låg fokus helt och hållet på fantasi, fritt spel, testa saker och matchspel. Intressant var att se hur noga de var med alla detaljer. Givetvis var det inspire-

rande men också lite irriterande eftersom det borde se ut så här i Sverige. Teknik och fantasi dagarna i ända.

– De har numera både kvalitet och kvantitet och här ligger vi klart efter. Det håller inte längre att säga att vi har så bra kvalitet i träningen att det inte gör något att man inte tränar lika mycket som andra länder för de bästa har både och, menar Peter Blomquist.

För honom personligen var det mycket värdefullt att bli uttagen som coach för det europeiska laget och att få komma ut och se hur det ungdomsträningen bedrivs i Asien.

– För mig är detta den bästa utbildningen man kan få och att få se och praktisera sina kunskaper i ett sammanhang och hur det påverkar är oerhört lärorikt, säger Peter.

Bra i lag

Hur tycker då coach Blomquist att Anton Källberg skötte sig?

– Lagtävlingen gjorde han mycket bra. Han förlorade bara i finalen mot japanen Kohei Sambe som blev tvåa i singeltävlingen. Annars gjorde han ett flertal mycket bra matcher. I singeln



VÄRDEFULLT. Peter Blomquist var mycket imponerad av hur det tränades på centret i Korea. Lägervistelsen samt tävlingarna i Guam där han var coach för europalaget bedömer han vara den bästa utbildningen man kan få.

blev det en liten missräkning då han i gruppspelet förlorade mot Brian Afanador från Puerto Rico (som tränar i Falkenberg) som han besegrade i lagtävlingen. Detta gjorde att han blev grupp-tvåa och stötte sedan direkt på Hung Ka Tak från Hong Kong i slutspelet och där räckte han inte riktigt till, berättar Peter

Tänka mer individanpassat

På frågan hur Sverige står sig mot övriga nationer har Peter Blomquist en teori som går stick i stäv mot den traditionella, där man jämför nation mot nation.

– Som nation står vi oss bra men samtidigt är det lite missvisande för det är en mördande konkurrens som råder ute i världen, det måste man ha klart för sig. Oavsett vilket land man kommer från så kan alla få fram enstaka riktigt bra spelare. Många söker individuella lösningar för att bli bra såsom att bosätta sig och träna utomlands. Kanske måste vi också börja titta på liknande lösningar och tänka mer individanpassat för att nå de stora singelframgångarna. Mot Europa står vi oss bra som nation men det är inte tio mot tio i tävlingarna utan en mot en. Samtidigt är vi klart efter Kina, Japan och Korea i samtliga åldrar.

Övärderlig upplevelse

Spelmässigt menar Peter att det även för Anton Källberg var oerhört nyttigt att vara med på dels lägret och dels själva tävlingen.

– Likadant där. Det kvittar hur många timmar han tillbringar i träningshallen. Man måste komma ut internationellt och spela tuffa matcher och se hur andra spelare i hans egen ålder plus toppseniorer tränar, avslutar Peter Blomquist. ■



FULLT ÖS. Falkenbergs bordtennishall var platsen. Skolcupen var tävlingen som även i år lockade över 200 lag.

Succé för FBTK:s skolcup

Mer än 200 lag och 600 spelare. Det var resultatet från Falkenbergs BTK:s Skolcupen för 3-9:e klassare.

Skolcupen firade förra säsongen 50-årsjubileum och nådde även då över 200 deltagande lag. Varje lag består av tre spelare och det spelas på 28 bord under tre dagar. Tävlingen är öppen för skolor i Falkenbergs kommun.

– Tävlingen spelas på dagtid och eftersom varje klass måste ha en vuxen lagledare är det många föräldrar som måste ta ledigt för att få det att funka. Med tanke på det är det rätt imponerande att vi får ihop så många lag, säger Michael Sterne, ordförande i Falkenbergs Bordtennisklubb.

Målet fler egna ungdomar

Föreningen räknar med att cirka 30 ungdomar går vidare och fortsätter i regelbunden klubbträning efter arrangemang-

et vilket är en av målsättningarna med Skolcupen.

– Förutom att vi givetvis vill ha nya ungdomar till vår pingisskola så är det dessutom ett sätt att profilera klubben i staden. Konkurrensen om både ungdomar och sponsorer är tuff och vi lägger mycket kraft på att vara ute i skolor och ha olika aktiviteter för att marknadsföra sporten.

– Inför tävlingarna går vi ut till samtliga deltagare och erbjuder ett antal ”prova-på-träningar” där deltagarna får känna på hur det är i hallen och träna samt spela lite matcher, vilket brukar vara mycket uppskattat. Det höll gå helt överstyr förra året då det helt plötsligt en kväll var cirka 80 ungdomar som kommit för att få träna, berättar Michael roat.

I samband med tävlingarna spelade även två a-lagsspelare från Falkenbergs BTK uppvisning och före detta världsmästaren och numera huvudtränaren, Peter Karlsson, var prisutdelare. ■

MÅNGA TANKAR PÅ FEMTE KONVENTET

”Vi ska ha tre bland de femtio bästa i världen”

Vägen till framgång, hur ser den ut?

Att det inte finns något givet svar på frågan visade den avslutande diskussionen på tränarkonventet i Köping.

– För att Sverige ska leva upp till målsättningen att vara bland de åtta bästa herrlagen i världen behöver vi ha tre spelare bland de femtio bästa på rankingen, sa sportchefen Anders Johansson.

TEXT & FOTO: ÖRJAN WESTBERG

Anders berörde japanerna och hur de bevisligen ändrat på sina traditioner och fått ett uppsving inom det spel som en gång hade en framskjuten plats i Nippons rike.

Apropå Anders ord, är innehålllet i det måldokument som SBTF tog fram 2011 känt för alla pingisvänner?

Om inte: Sveriges herrar ska vara bland de fyra bästa i Europa och just de åtta bästa i världen.

En formulering som ogillades

av Eslövs starke man Thomas Andersson.

– Det ska stå etta och etta där, fräste han.

”Måste våga själva”

Erfarne Tomas Berner, landslagskapten i mitten på det resultatgivande 1980-talet, sa:

– Vi tittar på vad andra nationer gör, och det är väl okej, men vi får inte tappa självförtroendet. Vi måste våga själva.

Berner återkom senare med:



MÅLET? Anders Johansson var tydlig: ”Vi ska ha tre herrar bland de 50 bästa på världsrankingens”.

– Det mesta av arbetet måste göras i klubbarna. De gånger vi blivit bättre har vi tränat mer än andra.

Ett annat inlägg från Fredrik Håkansson, femfaldig svensk singelmästare och i VM:s åttondel 2003, löd:

– Våra bästa måste få vara tillsammans oftare för att träna och sporra varann. För, när jag kom mig upp, fanns det kanske fem, sex likasinnade att spela mot i en klubb, nu är det två eller tre.

Då hade redan Anders Johansson spelat ut Johann Olav Koss visdomsord om vad som är hemligheten bakom framgång i livet:

– Hårt arbete!

Koss?

Den fyrfaldige olympiske mästaren i skridsko med VM-guldet i Göteborg 1994 som det sista stora i karriären.

”Tränade kopiöst mycket”

Anders hade också en betrak-

UNGA LEDARE



UNGA TRÄNARE. Fredrik Berner och Mårten Stenberg hade en egen programpunkt för Unga ledare. De visade avslöjande bilder från några träningspass.



LINNÉA HOLM höll i programmet för Unga ledare under konventsdagarna.

telse över Sverige och Tyskland där åren i Ochsenhausen gav honom stora erfarenheter. Anders utgick ifrån Jens Lundquist, idag Sveriges bästa spelare – 54:a på världsrankingen men under två höstmånader 2003 19:e spelare.

– Hur bedömer vi honom? undrade Anders och tittade ut över församlingen.

– Jens tränade kopiöst mycket, betonade Ulf ”Tickan” Carlsson.

Jens var 17 år när han debuterade i EM i Bratislava 1996. Fem år senare lockades han till seriespel i Tyskland, Frickenhausen.

2006-2007 möttes Anders och Jens i det Ochsenhausen som sett Pär Gerell komma redan 2005.

– Av tolv spelare i vår landslagsverksamhet håller minst åtta samma klass som spelarna i Ochsenhausen då, klargjorde Anders.

Sportchefens bild av svenska spelare får därmed uppfattas som positiv.

– Men vi måste vara sluga och smarta. Hur ska vi hantera Kristian, Mattias och Hampus Nordberg? undrade Anders.

Som förordade träffar (av Köpingkonventets karaktär?) fler än en gång per år.

Killar o c h tjejer

På konventet gjorde Anders Johansson också klart:

– Grundprincipen måste vara att det är likhetstecken mellan killar och tjejer.

Och så nämnde han det senaste träningslägret i Köping med Pernilla Andersson och Jana Dobe-sova som ledare.

– Det såg bra ut, sa han och kom in på att det bland de landslagsaktuella tjejerna finns tre som serie-spelar i utlandet: Matilda Ekholm och Josefin Lund i Spanien, Li Fen i Tyskland.

Frågan hur det blir med organisationen kring damerna efter Per-

WIRHED GAV OSS EN INBLICK I BIOMEKANIKEN Pingisbollen ger största skruven

Se, det var en mästars uppvisning. Rolf Wirhed, 70 år om någon månad, fängslade alla på konventet under sin lördagförmiddag med biomekaniken.

Hans egna leder var i så gott trim att föredragningen på Ullvialans scen inte kunde bli mer begriplig.

Med risk att inte göra honom rättvisa går vi inte in på detaljer, vi nöjer oss med några exempel.

Wirhed utförde det perfekta diskuskastet – utan diskus.

Först sträcks vänsterarmen ut, därefter förs den in mot kroppen för att i slutfasen åka ut igen.

– Annars blir det inte mycket kraft i kastet, sa Wirhed.

Han visade musklernas samband och reaktioner, han visade att samma muskel kan avge olika kraft i olika lägen och han visade vilken betydelse armarna har för farten och balansen hos en individ.

– Vänsterarmen är lika viktig som högerarmen, betonade Wirhed som hade med sig ett levande demonstrationsobjekt, förutom sig själv.



ROLF WIRHED fick oss att förstå biomekanikens betydelse.

Utmaningen...

Och så sa han det vi väl alla märkt:

– Försök att springa fort med händerna i byxfickorna – omöjligt!

Tänk att en beskrivning av anatomi och rörelser kan bli ren underhållning.

Den erfarna dalkarlen från Bjursås visste också hur de olika bolltyperna reagerar.

– Luftmotståndet för en pingisboll är större än för bollen i någon annan sport. Det är till exempel åtta gångers skillnad om vi jämför med en golfboll. Det medför att det går att skruva mer i pingis än i någon annan sport.

Synd att inte även landslagsspelarna var med och lyssnade i Ullvi-gymnasiet. Vi garanterar att de hade blivit klokare.

ÖW

nillas avgång som förbundskapten höll Anders öppen:

– Pernilla hade ett utgående kontrakt 31 augusti 2013 och det blir nog ingen ersättare före det datumet.

Pernilla, tillbaka i sin tjänst på RIG:et, gjorde också ett inlägg:

– Som det är nu är det få tjejer

som satsar högst upp – det är viktigt att få en grupp som drar åt samma håll. Glöm inte att tjejerna gör samma jobb som grabbarna.

Det var några av många tankar under Konventet 2012 – det femte i Svenska Bordtennisförbundets regi i Köping. ■

ANALYSERNA MED "TICKAN"

"Slagrörelsen måste ske framåt och vi måste ta flera enkla poäng"

Efter att konventsdeltagarna i Köping hade fått följa ett glatt och energiskt gäng landslagsspelare som kravlade på golvet, gjorde rivstarter och sprang runt borden – där alla var med förutom Jens Lundquist, Pär Gerell och Robert Svensson – tog "Tickan" Carlsson vid och gjorde ett svep över världen:

– Kineserna samlades tre månader före OS, de hade varken datorer eller mobiler.

TEXT & FOTO: ÖRJAN WESTBERG

Vår förbundskapten gjorde en snabb belysning av Asien och Europa. Världsdelen som är involverade i den ständiga kampen om pingisherraväldet och där Asien dragit ifrån senaste tio åren.

"Tickan" punktade fördelarna i Asien (Kina och Sydkorea) kontra Europa (Tyskland och Frankrike).

Asien har en tidig satsning, mycket träning, stor kunskap, disciplin, konkurrens, eget ansvar som ger goda prestationer och så resurser.

I Europa framhöll han satsningen, mängden, centren med bra träningsgrupper, det proffsigt utförda arbetet, satsningen på fysisk träning och resurserna.

– De unga i Frankrike ligger ett par steg före oss, konstaterade "Tickan".

Han gjorde en genomgång av de svenska resultaten under senaste månaderna:

– I OS var det ett bra resultat mot Tyskland i lag (1–3) och i EM var dubbelsilvret en höjdare, men individuellt måste vi bli starkare. I övriga tävlingar har resultaten varit minst sagt blandade. Det är i alla fall stimulerande att se hur mycket energi som finns i det här gänget.

"Inget gnäll"

Köpingsveckan var hård.

– Men inget gnäll hördes!

OS, där flera matcher avgjordes med långa servar, gav upphov till reflektioner.

– Vi försöker jobba på detaljer. Rörelsen i slagen ska ske framåt, vertikalt, mer än uppåt, sa "Tickan".

Och så till bilden av Sverige:



"TICKAN" vände och vred på pingisdetaljer.



– Talanger/bra spelare finns, vi måste jobba ännu hårdare och smartare, tänka på utvecklingen, sätta spelarna i centrum, ha ett internationellt tänk, skapa ännu bättre resurser och jobba tillsammans.

"Tickan" sa sig också ha en spion i Kina.

– Jörgen (Persson som gästspelat i kinesiska ligan) har meddelat att de tränar väldigt mycket, har längre övningar än vi, spelar backhand med överskuv efter start med tjeckflipp, pratar mycket pingis, även under passen, och att de sköter fysen i hallarna där gymen också finns samt att de har bra material. Jörgen beskriver skillnaden mellan Kina och Sverige i resurser med "Jag kör en Skoda, dom en Ferrari".

Tjeckflipp...

Under träningsdagarna i Köping klargjorde "Tickan" att fem punkter stått i fokus:

- 1) Returspelet;
- 2) Servarna;
- 3) Ett tuffare försvar;
- 4) Konsten att ta jobbet;
- 5) Det halvlånga spelet.

– Returnerna blir lidande av ett passivt forehandsspel. Kanske har det snackats väl mycket om tjeckflipp som tagit stor del av koncentrationen, funderade "Tickan".



NT 2012

Vidare:

– I servarna är repertoaren för liten, vi är för snälla. Här måste vi bli bättre för att vinna enkla poäng. I en sjuasetare går det inte att spela duellspel i varje boll.

”Tickan” vill se att spelarna är tuffa mot varann på träning, allt i syfte att få ett mer aggressivt försvarsspel.

– Och gör jobbet, ta slitet – det är utvecklande! Även om vi är bra i trygghetszonen ska det ligga ett värde i varje bollväxling, betonade han.

I det halvlånga spelet är det viktigt att läsa motståndarna för att komma till egna attacker.

– Vi måste bli aggressivare och inte skära på halvlång så att vi tappar initiativet. Internationellt smäller det från både forehand och backhand, sa ”Tickan”.

Smidiga japaner

Senare under konventet hade Pelle Källström en egen programpunkt om den fysiska träningen. De några månader gamla bilderna från Japan som rullades upp förde tankarna till 1970-talet.

Av alla skratten och spratten att döma hade japaner och svenskar världens roligt.

– Här ser vi smidiga och snabba japaner, sa Pelle när han berättade om praktisk fysisk träning.

Vi ska inte dölja att några av de blågula landslagsspelarna inte

Vi får vänta på plastbollen

Nu kan vi slå fast att ITTF släpper plastbollen fri i de största pingisarrangemangen som OS, VM, EM och World Tour tidigast 1 juli 2014.

– Minst tio miljoner bollar ska fram, påpekade Tomas Berner.

Det var Wood House´ chef med god insyn i spelet bakom kulisserna som kunde informera konventets deltagare om pingisföretagets möte med det internationella förbundet ITTF.

Efter alla frågetecken – ett klagörande, Berner.

Tomas Berner gav bakgrunden till olika material och varför ITTF vill införa plastbollen:

– För några år sen förklarade ITTF att tillverkningen av celluloidbollar skulle upphöra på grund av att materialet var brandfarligt. Förbundet sa sig vilja ha en ren sport. Dessutom har celluloiden blivit ett bristmaterial.

Tidigare användes celluloiden för tillverkning av plektrum och glasögon.

Högre kostnad

Nackdelen med de nya bollarna av plast är att de blir dyra att framställa, vilket drabbar konsumenten.

– Tidigare skulle de kinesiska tillverkarna producera bollen i ett stycke, men nu har de tänkt om. Den blir i två halvor, precis som den nuvarande bollen. Testbollarna har känts bra men gått sönder efter trettio sekunder, sa Berner.

ITTF har frågat tillverkarna hur de ligger till för dagen.

– Själv tror jag att även datumet 1/7 2014 är i fara. Bollarna finns inte i tillräcklig mängd och då får de nog skjutas på starten, siade Berner. **ÖW**

hjulade lika ledigt som japanerna.

Att smidiga japaner gör gymnastiska övningar som tycks roa dem har vi sett under åren med



BOLLEN ÄR RUND och användbar även i en pingisspelares träning, anser Pelle Källström.

Safirs internationella kadett- och juniortävlingar.

Det händer att de träder in i hagen redan en halvtimme före match.

– Japanerna har ofta långa uppvärmningar och kan vara tre upp till tre och en halv timmar i hallen. De både styrketränar och simmar, påpekade Pelle Källström.

I Kina är stämningen bland spelarna på träning inte lika uppspelt.

Kineserna går till verket betydligt allvarigare.

Pelle demonstrerade också lämpliga träningsredskap som en pingisspelare kan ha nytta av. Som olika typer av bollar, större än pingisbollar. ■

SARA OCH BENNY

Två Unga Ledare som tar kommandot

22-åriga Sara Dahlstedt, Tyresö BTK och 20-åriga Benny Nilsson, KFUM Kristianstad - en pingisens bjässe på 205 centimeter - tilldelades Unga Ledare-stipendierna vid konventet i november.

Deras gemensamma nämnare är att de vid sidan av det egna spelandet fått allt större lust att organisera och ge råd till andra.

TEXT: ÖRJAN WESTBERG FOTO: INGER MANN

Benny var tidigt ute.

– Jag började som fyraåring och är uppfostrad i en pingisfamilj.

Efter 16 års febril aktivitet som spelare innehållande fyra år på gymnasiet i Eslöv har han till stor del bytt spår.

– Det gick inte så bra i Eslöv, jag hade en del skador, och jag tröttnade något. Men nu tittar jag mer på pingis än jag gjort tidigare, säger Benny.

En orsak till att spelaren Benny tappade tempo var problem med flötterna och två operationer.

– Jag växte nog för snabbt och senorna hängde inte med.

Benny Nilsson tillhör KFUM Kristianstads lag i division 3 men anser sig vara av ”hyfsad division 2-klass”.

”Vill ge tillbaka”

Men framförallt är det de två kvällarna som huvudtränare i hemmaklubben som gett honom en kick. För att inte säga engagemanget bland landets mest lovande pojkar födda 2001. Han har varit delansvarig för två riksläger och förbereder ett tredje i Eslöv i mellandagarna.

– Jag vill ge tillbaka något av det pingisen gett mig. Det finns många som har kunskaperna och borde göra som jag, tycker Benny.

I Kristianstad leder han två yngre gossar som han tror mycket på: Jonatan Zier, väl framme i Ängbys Internationella, och Konrad Åmark.

Själv har Benny en yngre bror, Kim, som sprungit förbi honom i spelstyrka.

I Tyresö nöjer sig Sara Dahlstedt med spel i division 6 med och mot grabbar.

– Jag måste ju köra lite själv också, säger hon.

Numera en nyckelfigur i klubben i Storstockholm.



DE UNGA STIPENDIATERNA. Sara Dahlstedt och Benny Nilsson fick ta emot diplom och 2 500 kronor var från Monica J Erlandsson i SBTF:s styrelse.

– Jag är tränare tre gånger i veckan, jag är tävlingsledare och jag är med i styrelsen.

Redan förra säsongen var Sara huvudansvarig för Tyresö Stiga-loopen.

Tyresö på gång igen

– Vi har inte så många tjejer som spelar, närmare bestämt fyra, men vi är på gång igen efter en viss svacka i klubben, säger hon.

De yngre dominerar i hallen i Skrubba.

Får du dra hela lasset själv, Sara?

– Nej då, jag tycker att vi har det ganska bra förspänt med många unga ledare.

Hur ser det ut under en träningskväll?

– Vi försöker få in mycket fritt spel, så gott som på varje träning.

Sara och Benny är två Unga ledare som traskar på med optimistisk syn på pingisen. Benny gör det i något större skor, 50:or. ■

pingistorget



butterfly-store.se

Vill Du annonsera på PingisTorget?
Ring Leif Johansson, 035-368 70,
e-post: leif@leafguard.se

PRECISION BEYOND



SIGMA II PRO
477 2-5+2 SIGMA II PRO
+5,250 / +4,500 / 992

SIGMA II EURO
477 2-5+2 SIGMA II EURO
+5,040 / +4,290 / 992

EVEN FASTER | BETTER COUPLING

VÄLKOMMEN TILL SVERIGES LEDANDE PINGISBUTIK!



Alla kända märken under ett och samma tak
Finns i Stockholm och på www.ttex.se

TTEX.se

table tennis expert

Upplandsgatan 39. Stockholm. 08-508 804 70. www.ttex.se

Sluta skinna föreningarna, SBTF

En del råkar ut för datahackers, får sina konton tömda.

En del råkar ut för skumma sms-lån, som äventyrar ekonomin.

En del råkar ut för Svenska Bordtennisförbundet, eller som flera uttryckt sig under senare tid, Svenska Inkassoförbundet, som skinnar föreningar på skyhöga belopp, orimligt höga straffavgifter för till exempel missad deadline eller utdragning av lag.

Min förening har senaste decenniet straffats med belopp motsvarande tusentals kronor för missade deadlines i samband med anmälan till seriesystemet och liknande tillfällen. Ideella ledare, föräldrar, som vill dra sitt strå till stacken, övertalas att vara med i föreningsgemenskapen trots att tid egentligen saknas. Den svenska modellen, som vi är så stolta över, man ställer upp, utan krav på ersättning eller motprestation.

När då Svenska Bordtennisförbundet fakturerar för att deadline missats, hur känner sig då den ledaren? Erbjuder sig betala ur egen ficka? Erbjuder sig att avgå?

Är det så Svenska Bordtennisförbundet tycker ledarrekruteringen och problematiken med bristen på ledare ska skötas i svensk pingis?

När Svenska Bordtennisförbundet självt inte hinner med eller klarar av sina arbetsuppgifter och missar tidsplan väljer man smidigt att bara flytta fram deadline, "utsträckt tid". Snyggt jobbat!

Jag är naturligtvis av uppfattningen att ordning och reda ska gälla, deadline ska hållas, men det finns gränser för bestraffning och bötesbelopp.

Vi fick nyligen en faktura på 7 500 kronor, sjutusenfemhundra kronor, ett gigantiskt belopp för en ideell förening. Vad hade vi gjort för fel?

Hade vi knivhotat motståndarna?

Hade vi kränkt motståndarna med rasistiska tillmälen?

Hade vi använt anabola steroider och blivit ertappade?

Hade vi manipulerat matchprotokollet?

Svar: Ingetdera.

Vårt brott var att vi tvingats utgå med vårt damlag, Orminge BTK, i division 2, till följd av att spelare tvingats, eller valt att, prioritera skolan eller annan aktivitet. Serien hade inte ens startat.

Extrakostnaderna för Svenska Bordtennisförbundet till följd av vårt allvarliga brott torde rimligen inte uppgått till sjutusenfemhundra kronor.

Jag trodde Svenska Bordtennisförbundet var angeläget att stötta, och inte skinna, sina föreningar. Som det nu är utarmar man föreningarnas ekonomi, vilket naturligtvis innebär en nedmontering av bordtennisutvecklingen i vårt land.

Skäms, Svenska Bordtennisförbundet!

Hasse Kroon, ideell ledare i

Boo KFUM/Spärvägens BTK/Orminge BTK

Svar från SBTF: Avgifter beslutas vid Svenska Bordtennisförbundets årsmöte av representanter för medlemmarna, det vill säga föreningarna. Det Hasse Kroon gör är att kasta sten i eget glashus. Indirekt har hans egen förening varit med och fattat beslut om de avgifter som finns. I nationella seriesystemet ger en avanmälan av ett serielag efter den 1 juli en avgift som motsvarar 3xserieavgiften. När Orminge BTK i augusti tog tillbaka sin anmälan i damer division 2 innebär det en fastställd avgift på 7 500 kronor. Anledningen till att årsmötet för några år sedan tog beslut om att kraftigt höja avgiften var att det hade blivit vanligt med sena avanmälningar med följderna att serierna inte blev fyllda och att det drabbade kvarvarande lag i serien.

Om det anses vara en orimlig avgift är det årsmötet som måste besluta om en ändring. Så länge årsmötet inte säger något annat så är det Svenska Bordtennisförbundets skyldighet att fakturera den beslutade avgiften.

**Bengt Andersson,
t f förbundschef**



Sparring med de svenska landslagsstjärnorna

pingis.se
TTEX table tennis expert

HALMSTAD BTK & STIGA & TTEX
INBJUDER TILL



Summmercamp 2013



Vi har samlat det bästa av tränarna som är av absoluta toppklass. Ulf "Tickan" Carlsson, Fredrik Håkansson, Åsa Carlsson, Elin Helgesson och Mats Sandell. Sparring med landslagsspelarna Kristian Karlsson, Mattias Karlsson och Harald Andersson. Träningen sker i en av Europas bästa pingishallar, Halmstad Arena. 2012 var vecka 1 fullsatt tidigt så boka snarast för att få den plats du önskar. I priset ingår träning, boende, mat, kvällsaktiviteter och lägertröja.

Upplysningar: Lars Holmqvist, 0708-34 75 44 eller info@halmstadbtk.se
Klubbrabatt för minst 5 spelare.

Mer info: www.halmstadbtk.com

Boka innan den 31 januari så får du årets snyggaste t-shirt – STIGA Komfort Shirt.



Namn	Vecka 1 (23 juni-28 juni)
Adress	Vecka 2 (30 juli-5 juli)
Postnr	2 veckor (23 juli-5juli)
Ort	Pris 1 v: 3.000:-, 2 v: 5.000:-
Tel nr.....	Jag anmäler mig till:
E-post	<input type="checkbox"/> Vecka 1
Storlek på läger t-shirt (XS, S, M, L, XL)	<input type="checkbox"/> Vecka 2
Ev meddelande till oss:	<input type="checkbox"/> 2 veckor

I samband med anmälan sätter jag in 500:- på postgiro 11 11 59-0 (som återbetalas om lägret blir fullt).
Anmälan skickas till: Halmstad BTK, Växjövägen 11, 302 44 Halmstad,
Anmälan via e-post: info@halmstadbtk.com

Ligafinal med träningskamrater

Österlens BTK har varit på allas läppar under hela hösten. Det hann bli hela sju vinster innan Eslövs AI fick stopp på deras framfart i den åttonde omgången.

Intressant med den matchen var att fem av de sex spelarna till vardags tränar tillsammans i Blomsterbergshallen i Eslöv under Peter Andersson träning. Det är dock inget som Eslövstränaren ser som ett problem.

– Det är bra för både oss och Österlen. Vi har en väldigt stark träningsgrupp och att träna tillsammans tjänar alla på, säger Peter Andersson. Den stora överraskningen i årets serie är Österlens Wang Dian Yang. Efter att ha förlorat andra set mot Kristian Karlsson i premiärmatchen mot

”Det tjänar alla på”

Halmstad har han radat upp 23 raka setvinster vilket givit honom nio raka vinster innan mötet med träningskamraterna i Eslöv.

Wangs förste överman blev Mattias Översjö som kanske hade mest nytta av att ha tränat med honom under hösten.

Översjö spräckte Wangs förlustnolla och när även Song Hong Yuan slog Wang innebar det Österlens första förlust för säsongen. Song vann i tre raka efter en rakt igenom fenomenal pingismatch.

Ny Översjösuccé

På tal om Översjö. För ett par år sedan blev han stor YouTube-stjärna efter sitt avgörande slag bakom ryggen. Nu har han gjort ny succé på en härlig matchboll, som efter att ha passerat över nä-

tet 29 gånger avslutades med en avig otagbar forehand mot Fabian Åkerström.

Att Österlen fortfarande är i serietopp beror inte enbart på Wang utan också på An Shu som är en nyttig tredjeman med 7-1 i singelkvot vilket är starka papper. Även Hampus Söderlund har fått en bra start och han har haft stor nytta av miljöombytet till Österlen och framförallt träningen i Eslöv.

Segern över Jan-Ove Waldner värderar han mycket högt.

– Det var första gången jag spelade mot J-O. Har inte ens tränat med honom tidigare. Han är ju en stor idol för många men jag försökte hålla mig lugn, hålla mig till min spelrytm och jag servade jättebra. Det föllde avgörandet, konstaterade Hampus Söderlund.

■ **PER HÅLLSTRÖM**

Dubbel otur, Taberg

Två omgångar återstår innan lagen delas upp i A- och B-slutspel. Det blev en spännande avslutning av grundserien för ett par av lagen.

I norr kan det bli en direkt avgörande match mellan Storfors och Ås IF i den sista omgången om sista A-slutspelsplatsen efter topptrion Spårvägens BTK, Ängby SK och Team Mälarenergi.

Spårvägen åkte något överraskande på en förlust mot Storfors, eller kanske inte. Storfors mönstrade tre landslagsspelare, två från Grekland, Maria Christoforaki och Exarchou Fliareti, och engelskan Hannah Hicks. De noterade två vinster vardera och så var segern i hamn med 6-4.

Det var bara seriens suverän, Sun Jie, med 14-0 i kvot, de inte kunde rå på.

I söder är Råå BTK, nykomlingen Eslövs AI och Dänningelanda BTK redan klara för A-slutspelet. Fjärdeplatsen står mellan Tabergs SK och Malmö IF och här är det lika raffinerat som i norr då de båda möts i näst sista omgången.

Marina och Marie

Taberg hade all otur i världen i senaste sammandraget. Hitills obesegrade Marina Donner,

9-0 i kvot, var skadad, och Marie Sjögren, som endast var med i serierpremiären, råkade ut för en trafikolycka och hamnade på sjukhus.

– Martina är skadad i en vadmuskel och olyckligtvis råkade Marie ut för en krock, sade Tabergs lagledare Stefan Henriks-son, som hoppas båda ska vara tillbaka nästa sammandrag.

Det kan bli en kamp med tiden, men med båda dessa i laget bör det gå vägen.

I Söder heter suveränen Yuan Tian, Råå BTK, och hon har precis som Sun 14 raka vinster.

Det känns i dagsläget som att det är jämnare och mer oförutsägbart än på länge och flera lag har kapacitet att ta sig till final. ■

■ **PER HÅLLSTRÖM**

Vi hittar rätt i reseutbudet!

Kom till oss med dina tankar och reseplaner - vi hjälper dig med tips och idéer.



Anna L



Anna W



Anne



Ingrid



Caroline



Kajsa



Tina



Gilla oss på
Facebook

Lilla Torg – Halmstad

035-16 05 00

privat.halmstad@resebolaget.se

Ph: +46(0)35 160510

Ph: +46(0)35 160520

Gruppresor

Affärsresor/Idrottsresor

Svenska
**Rese
Bolaget**

PERNILLAS AVSKEDSORD

”Damlandslaget är talangfullt nog för att nå Europatoppen”

EM i Herning med Matilda Ekholms kvartsfinal blev Pernilla Anderssons final.

Efter fyra år med damlandslaget ute i världen satsar hon nu på att coacha Lukas, 7, och Felix, 11, i Köping.

– Jag vill vara mer hemma med barnen. Alla resor och tävlingar är tidsödande, säger 40-åriga Pernilla som slutade som förbundskapten i förtid.

TEXT: ÖRJAN WESTBERG

Det ska inte tolkas som att hon ledsnat på pingisen.

– Jag trivs med tjänsten och träningen på pingisgymnasiet, det här är en livsstil mer än ett vanligt arbete. När det inte är kul längre skulle det vara svårt att göra ett bra jobb, säger hon.

Det började 1980-81 för spelaren Pernilla.

– Jag fick åka på ett läger i... Köping. Vi spelade och vi trivdes.

1989 togs hon ut till sitt första VM och 1990 till sitt första EM. Hon vann med elva internationella mästerskap innan hon gjorde sitt sista i Eindhovens VM 1999.

Allra sista matchen för egen del gick i Berlin i januari 2000 då hon slog ryskan Ganina i Bundesliga.

Största skillnaden då och nu?
– Det har hänt mycket inom pingisen; ny räkning, ny bollstorlek, nya serveregler. Spelet är mer aggressivt, inte minst från



TROR PÅ SVERIGES DAMER. ”Vårt landslag är talangfullt nog för att nå Europatoppen och Matilda kan utmana de bästa på rankingen”, säger avgående förbundskapten Pernilla Andersson.

backhandssidan. Det handlar om att gå till attack. Den större bollen gjorde spelet långsammare – å andra sidan har nya material kompenserat det.

”Talangfullt landslag”

Pernillas bild av svenskt dampingis är relativt ljus.

– Min bedömning är att vi har ett landslag som är talangfullt nog för att nå Europatoppen. Linda, Jennifer och Daniela har alla kvaliteter och bakom dem kommer ett gäng unga tjejer som Stina Källberg, Ellen Holmsten, Erika Fronth och några till.

Men före alla andra, i ett eget led, tågar Matilda Ekholm.

– Det har varit angenämt att följa henne och se henne i kvartsfinal i EM. Hon har blivit lugnare vid bordet, vässat sin backhand, förbättrat rörelseschemat. Ja, hon har kapacitet att utmana de bästa och hamna högre på världsrangeringen, tjugonde-tjugofemman.

De bästa minnena från dina fyra år som förbundskapten?

– När vi tog brons i Junior-EM och när vi slog Ryssland och gick till kvarten i Junior-VM 2011.

Något annat som värmt?

– EM 2009 och VM 2010 med uppgång till högstadivisionerna i lag.

Och vid vilket tillfälle stegrades spänningen och gjorde dig

nervös på din stol?

– När Carina Jonsson spelade avgörande matchen mot Serbien 2010 (och vann mot Monika Molnar med 3–0). Likaså var det en härlig match mot Taiwan i VM i år (3–2 för Sverige), säger Pernilla Andersson.

Har hon känt pressen som förbundskapten?

– Du vill alltid att tjejerna ska spela bra, mest har det varit roligt och lärorikt att få leda dem.

Pingis och studier?

Återstår att se om hennes adepter som inte fyllt tjugo – Jennifer Jonsson, Daniela Moskovits, Linda Bergström – kämpar på och fortsätter brinna för pingisen. Malin Pettersson, Madeleine Melcher och Jenny Mellström som lade av tvärt för några år sen tog 15 individuella JSM- och USM-guld tillsammans, nu har två av dem slutat (om inte Malin kommer på andra tankar) och en har övergett landslagssatsningen – förklaring till att sånt tycks inträffa oftare bland flickorna än bland pojkarna?

– Många killar slutar också, men det märks mindre eftersom de är flera. Jag tror svaret är att tjejerna har svårare att se att de kan försörja sig på pingisen. För att försöka förlänga deras karriärer vore det bra om vi hittade kombinationer som pingis och studier vid sidan om. Jag gjorde det själv och tog en magisterexamen i nationalekonomi efter spelarkarriären. Men det är viktigt att vi ha rätt prioritering om vi skulle komma fram till en sån lösning – pingisen måste vara nummer ett under ett antal år. Det krävs tålamod och ork för att ta sig fram, enligt Pernilla.

Efter hennes år med landslaget: lycka till bland gymnasieeleverna och barnen på Ängsvägen 33. ■

"Tildas" bästa dagar i Hangzhou

När Matilda Ekholm bjöds in till det 17:e World Tour-slutspelet fick spelglädjen fritt utlopp. Först slog hon Jiang Huajun, Hongkong, därefter plattade hon till Seok Hajung, Sydkorea. Hoppsan, 4-0 för andra matchen i rad.

– Det här är det överlägset bästa jag gjort, löd hennes summering i Hangzhou.

Jiang, rankad 20:e i världen, Seok, 26:e, ja, det var ett kvitto på slagstyrka.

Att "Tilda" inte kunde få världssexan Feng Tianwei, Singapore ur balans i kvartsfinalen trots att hon hade läge ta tredje setet med 13–11 får hon stå ut med. Feng var ensam om att pressa slutsegraren Liu Shiwen till ett skilje.

Jiang Huajun var hon inte främmande inför. Redan i SOC:s inledande omgång 2005 stötte hon på den här damen – och vann då också trots att mer än hundra placeringar skilde dem åt på rankingen.

– Jag servade bra, det möjliggjorde att jag kom åt för att slå min backhand tidigt och få övertag i spelet, sa hon efter segern mot Jiang i Hangzhou där tre av de fyra seten slutade 11–9.

Därefter, mot Seok Hajung, beskrev coachen Anders Johansson hennes prestation som felfri.

Var det här början på en färd uppåt på rankingen?

Matilda Ekholm är 53:a i de-



SLAGKRAFT. Hampus Nordberg och Matilda Ekholm gjorde båda fina insatser vid World Tour-slutspelet i Hangzhou, Kina.

ember 2012 efter att ha varit 41:a, som bäst, i juli.

Slog Kenta Matsudaira

Sverige hade fyra spelare i årets World Tour-slutspel.

Hampus

Nordberg tog en icke föraktlig skalp när han reste sig och gick från 2–3 till 4–3 mot japanen Kenta Matsudaira, 232 rankingplaceringar före medelpadningen.

– En bra, taktisk seger. Han ändrade serven vid 9–9 i skiljesetet och det gick hem, konstaterade Anders.

Därefter, i åttondelen, väntade Ryu Seungmin, Sydkorea och då fick Hampus bara ett set med.

EM-finalisterna Karlsson, Kristian och Mattias, tvingades ta del av Ryus styrka i dubbelkvarten. Ryu och veteranen Oh Sangeun vann med 4–1 sen Karlssons fått med tredje setet.

I U21 vann Kristian en match i gruppspelen: 4–1 mot Simon Gauzy, Frankrike. En seger till hade krävts för att han skulle ha kommit med i semifinalerna. ■

ÖRJAN WESTBERG

Pernilla skriver själv om sina fyra år med svensk darningis

Då jag valt att avsluta mitt uppdrag som förbundskapten för damerna efter EM i Danmark skulle jag vilja göra en sammanfattning av det arbete som gjorts under de fyra år jag haft detta uppdrag, och delge er lite av mina tankar kring svensk darningis idag.

MÅL, KRAV, STRUKTUR

Under de fyra år jag jobbat med svenska damlandslaget har jag jobbat mot målet att vi ska få fram spelare som är konkurrenskraftiga i ett internationellt perspektiv och då först och främst i Europa. Detta är också SBTf:s uttalade mål för damverksamheten, mer specificerat att damseniorlandslaget ska tillhöra de 12 bästa nationerna i Europa, och de 20 bästa i världen. För att lyckas uppnå det målet är det såklart viktigt att ha klart för sig var vi befinner oss nu, och vad som krävs för att komma dit.

I nuläget har vi en toppspelare i Europa, vi har ett antal duktiga lovande juniorer och ungdomsspelare som absolut har potential att nå europatoppen. Dessa unga lovande spelare är ändå relativt få, vilket gör att vi inom svensk pingis måste fortsätta jobba på att få fler tjejer till pingisen och också försöka få fler att satsa. Med relativt få spelare tror jag det är mycket viktigt att försöka skapa en stark grupp som kan driva och stötta varandra i med- och motgång. Det är också viktigt att se att även om det är få spelare, är kraven för dessa spelare desamma för att lyckas som om de hade varit en större grupp. De måste träna lika hårt, med lika bra kvalitet under lika lång tid. Vi kan alltså aldrig tumma på kvaliteten eller

sänka kraven på spelarna om vi vill nå målet.

Jag tror att om vi inom svensk bordtennis vill fostra damspelare som kan konkurrera internationellt i framtiden, måste vi också skapa ett system som ger spelarna chansen att utvecklas optimalt. Vi måste skapa bra träning tidigt, spelarna måste få en bra grund som de kan utveckla vidare, vi behöver tränare med kunskap, spelarna måste få chansen att utvecklas i en träningsmiljö som håller hög kvalitet och är elitinriktad, vi behöver se till att spelarna får internationell erfarenhet på tävlingar, vi behöver skapa ekonomiska förutsättningar för satsningar, samarbete med universitet och högskolor osv...

Vilka är då VI i det här fallet?? Jo, det är vi alla i pingisverige som kämpar för att utveckla pingisen och vill att det ska gå bra. SBTf:s styrelse, förbundskapten, förbundstränare, klubbledare, klubbtränare, föräldrar, spelare...

Genom samverkan, bra dialog och ett gemensamt mål (finns redan, men behöver förankras/förtydligas och höjas på sikt!) tror jag chanserna ökar betydligt att vi ska kunna skapa ett system som leder till optimal utveckling för spelarna. Min erfarenhet under mina fyra år som förbundskapten är att det finns saker att förbättra

här. Det är lätt att lägga över ansvaret på någon annan istället för att försöka göra sin del så bra som möjligt. Så med tydliga direktiv uppifrån och många som vill att det ska gå bra för svensk pingis finns det absolut möjligheter att lyckas. I ett sådant system tror jag mer konkret på en tydligare centralisering av verksamheten för att höja nivån i träningen för våra bästa spelare. Alla de bästa, mest framgångsrika, pingisnationerna idag har ett eller flera center som de bygger sin verksamhet kring.

TRÄNINGEN

Utöver att försöka utöka antalet träningsdagar tillsammans för att på så sätt höja mängd och kvalitet har jag även lagt mycket fokus på vissa detaljer i träningen. Kvalitet/tänk i träning, fysik/rörelse, bhspele, returspele och första försvar samt skruvspele. Detta är saker som jag har bedömt viktiga att förbättra för att höja spelstyrkan och utvecklas. Naturligtvis har det också jobbats med utveckla starka sidor i spelet och utveckla vapen. Serve- och returträning med många bollar har körts de flesta lägerdagar.

Kvalitet och tänk i träning

För att kunna konkurrera internationellt med spelare som har en större träningsmängd än svenska spelare från tidig ålder är det mycket viktigt att istället träna med en högre kvalitet. Spelarna måste reflektera över vad som händer i träningen, varför missade jag den bollen? Hur kunde

jag vinna så lätt idag? Etc. Målet måste vara att spelarna är vakna hela tiden, lär sig läsa spelet, försöker vinna bollen och ger allt i träningen.

Fysik/rörelse

För att kunna spela den bordtennis som krävs för att konkurrera internationellt, och för att klara av den tuffa träning som behövs för att komma dit krävs en bra fysik. Vi måste fortsätta lägga mycket tid på att förbättra fysiken hos våra spelare och försöka få dem att förstå hur viktigt det är. Och att försöka få spelarna att se sambanden mellan t.ex. En bra kondition och förmågan att vara koncentrerad under en längre tid och vid avgörande lägen i tävlingar/matcher. Eller sambandet mellan benstyrka/bålstyrka och förmåga att röra sig snabbt, långt ut i fh och orka hålla emot och komma in i bordet igen. När det gäller rörelse bör spelarna tidigt börja jobba på ett sätt som kan utvecklas när de blir äldre och starkare. För många har till exempel för raka ben och spelar fh med bh-fötter från början. Detta är ofta mycket svårare att ändra ju äldre en spelare blir.

Backhandsspel

Som damspelare är det mycket svårt att hävda sig internationellt utan en relativt stark bh-sida. Spelarna måste ha en lösning när de blir pressade i bh-sidan med tuffa returerna eller i spelet, då det är svårt att hinna spela fh på alla bollar även med en god fysik. Nästan alla toppspelare idag tar bollen tidigt med bh och ligger på över bollen.

Returer och första försvar

För att kunna utnyttja motståndarens svagheter fullt ut och att kunna ha ett bredare register i sitt spel går det inte att låsa sig fast vid



VM-UPPLADDNING 2012. Från vänster: Matilda, Linda, Jennifer och Daniela.



JEM-BRONSLAGET 2011. Daniela Moskovits, Jennifer Jonsson, Linda Bergström och Michaela Karlsson överraskade i Kazan.



OS-KVASEGARE 2012. Trots att Matilda Ekholm vann allt i världskvalet i Qatar togs hon inte ut till OS.

att t.ex. bara spela korta returerna för att försvaret är för dåligt. Många damspelare vill hellre ha en kort eller halvlång boll på sig istället för ett tufft aggressivt skär. Så därför bättre att träna upp säkerhet, tuffhet i första försvar för att även kunna använda långa returerna. Samma gäller för att våga använda långa servar.

Skruvspel/kreativitet

Många av damspelarna idag är mycket säkra och skickliga i det öppna spelet och spelar i ett högt tempo nära, och över bordet. Många är också klart starkast i diagonalerna och väntar sig ofta att bollen kommer diagonalt. Att kunna spela med mkt skruv och stor variation i tempo och riktningar är enligt mig viktiga komponenter för att kunna konkurrera i den internationella dampingisen.

Utveckla vapen

Nästan alla toppspelare idag har något i sitt spel som är utmärkande för deras spel, och som gör dem svåra att möta. Så kom ihåg att träna/utveckla det som redan är bra också!

Detta var några detaljer jag ville lyfta fram här, naturligtvis finns det fler och det är självklart också individuellt vad en spelare behöver träna på. Serve, retur, första attack och första försvar, de fyra första bollarna, kan aldrig tränas för mycket. Mental styrka och förberedelser som kost, sömn och vila är naturligtvis också viktiga delar i prestationen. Som tränare anser jag att det är ett måste att se till spelarens helhetssituation för att han/hon ska kunna utvecklas optimalt. Om någon t.ex. inte trivs med sin sociala situation är det också mycket svårt att prestera på topp vid pingisbordet. Många detaljer ska stämma för att utvecklingen och prestationen ska bli så bra som möjligt.

Till slut vill jag också trycka på att det krävs ett stort tålamod, glädje och en stor hängivenhet för att lyckas.

Tack för ordet och förtroendet, och tack spelare och kollegor för fyra roliga år! ■

**Med vänlig hälsning
Pernilla Andersson**

"PINGISEN ÄR MITT LIV"

Japan förändrade Top 12-ettan Johan

Två månader i Japan räckte för att Johan Hagberg skulle förändra synen på pingisen och sig själv.

Redan på 42:a dagen efter hemkomsten fick 18-åringen på Rig:et i Köping en fullträff med fem 3-0-segrar, fem 3-1-segrar och en 3-2-seger i 20-årsklassen i Riks Top i Kumla.

- Målet var topp tre, nu blev det bättre än så - slutseger. Det börjar kicka in, som han uttrycker det.

Johan var glad, hjärtligt glad. Tacka för det.

- Det är det största jag vunnit. Men det duger inte med det här, jag tänker träna ännu hårdare för att bli ännu bättre.

Tankarna gick snabbt vidare till föräldrarna, mamma Khambou och pappa Jan. Sonen kan inte nog understryka den tacksamhet han känner över det stöd han får. Vistelsen i Tokyo 21 augusti-21 oktober med skolans goda minne var inte gratis precis.

- Min dröm är att bli bland de tio bästa i världen och att pappa får vara med och dela lyckan. Jag ser upp till honom för allt han gjort för mig.

Var där i fjol också

Johan Hagberg besökte Japan för första gången förra julen. Då var han där i två veckor och hade sällskap i träningen av Andreas Holmberg, Stina Zetterström och Alexandra Sandhén.

Johan var fast för Japan. Här skulle han kunna tänka sig att bo under en längre period. Men inte så länge som ett halvår, det

FOTO: IRVING KARLSSON



SAMMANBITEN. Johan Hagberg fick ut allt och vann Riks Top 12 - hans största framgång.

skulle bli väl kostsamt.

- Det var Sören Ahléns idé att jag kom dit igen. Han ringde gamla kontakter och jag fick tillstånd av skolan att vara borta i två månader, säger Johan.

Han tog med sig datorn och kunde med hjälp av den sköta vissa delar av studierna.

Den japanska ödmjukheten gjorde starka intryck på honom.

- Ingen är oförskämd och ingen slängde racketen, när jag tittade mig i spegeln så ville jag få bort allt det dåliga hos mig. Jag insåg att man kommer långt med en positiv attityd. Jag har mognat, helt enkelt, säger Johan.

Och vad hände med dig som spelare?

- Jag har alltid gillat att gå bakåt och fiska, det har varit kul, en lek, att göra så emellanåt. Nu tvingade jag mig att hålla mig närmare bordet, börja med flippar och kortare returer. Förr har jag skurit långt och kanske krånglat till det med för svåra bollar.

Slog tre Safirkamrater

Han fick med sig en lång rad plusvarianter från Japan. Som bättre fotarbete, bättre värdering, bättre kontroll över den egna serven. Han blev smartare och han tyckte att försöken med fler blockeringar och backhandsslag gav vissa resultat.

I takt med sina nya erfarenheter gör han en reflektion:

- Många tror att de blir bättre bara för att de tränar mer. Det behövs mer än så.

Den tidigare spårvägaren och Tibblespelaren Johan funderar över hela fältet och framhåller hur bra han trivs i sin nya klubb BTK Safir. Inte mindre än tre lagkamrater - sexan Pontus Rööse, åttan Emil Andersson och tian Mattias Augustsson - fanns som motståndare i Top 12.

- Jag har aldrig träffat en så genomsnittlig person som Emil, en förebild. Det var svårt att slå honom, jag fick intala mig själv: "du måste!". Är det någon som förtjänar att bli bra i vår sport så är det Emil.

Emil tog ett set av Johan. Den ende som tog två var Eslövs Mattias Pernhult.

Johans slutkläm får bli:

- Pingisen är inte bara en hobby, det är mitt liv. ■ **ÖRJAN WESTBERG**

De åtta Top 12-segrarna

Herrjuniorer 20: 11-0 Johan Hagberg, Safir, **Damjuniorer 20:** 11-0 Daniela Moskovits, Team Mälarenengi, **Herrjuniorer 17:** 10-1 Viktor Görman, Rekord, **Damjuniorer 17:** 11-0 Maria Engelson, Ångby, **Pojkar 15:** 11-0 Anton Källberg, Söderhamn, **Flickor 15:** 11-0 Tilda Johansson, Frej, **Pojkar 13:** 11-0 Viggo Kippel, Spårvägen, **Flickor 13:** 11-0 Ellen Holmsten, Spårvägen

Gotlands Bordtennisförbund inbjuder till internationella

Östersjömästerskapen

Södervärnshallen, Visby 26 juli –28 juli 2013

Klasser

Datum	Förmiddag start 9.00	Eftermiddag
Fredag 26 juli	P12, P15, H20, H50, D1, D3	P14, HJ17, H40, DE, D2, D4
Lördag 27 juli	H1, H3, H5, H7, F12, F15, D20	HE, H2, H4, H6, F14, DJ17
Söndag 28 juli	H2, H4, DE, D3	HE, H3, D2

Poolspel i samtliga klasser. Observera att det ges möjlighet att dubblera i flera klasser.

Startbegränsning

En klass förmiddag respektive eftermiddag per dag.

Tävlingskvalité

I ungdomsklasserna, 12-17 år, kommer det att vara K2 status, dvs fasta domare även i poolspelet. I övrigt dömer spelarna själva i poolen. Fasta domare i slutspel.

Anmälan

Anmälan sker skriftligen till: Egon Schwartz, Martallsgatan 163, 621 44 Visby eller e-post: egon.schwartz@telia.com. Sista anmälningdag är torsdag 20 juni 2013. Om sanktionerat antal starter har uppnåtts återsändes anmälan.

Anmälan skall innehålla namn, födelsedatum och vara i huvudföreningens namn.

Anmälningavgifter

120 kr i alla klasser, utom i Elitklasserna som kostar 175 kr.

Faktura på anmälningavgifterna skickas till klubbarna.

Lottning

Seedning och lottning av klasserna sker på tävlingsdagen. Spelprogram kommer endast att finnas på GBTF:s hemsida www.svenskbordtennis.com/gotland och skickas inte ut.

Upplysningar

Egon Schwartz telefon 0702-09 01 17

Lasse Wahnström telefon 0736-60 90 84

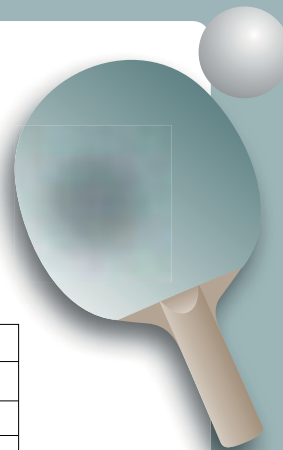
idrottens Ö
DESTINATION >> GOTLAND

Resor och logi

Du som deltar i ett arrangemang inom Idrottens Ö reser till förmånliga idrottspriser, samma gäller för familjen och vännerna som vill åka med.

Kontakta Destination Gotland på telefon: 0771-22 33 50 eller

e-post: idrottsresor@destinationgotland.se hemsida: www.destinationgotland.se





Samarbete, bra kontakter med näringsliv, kommun och Kina nyckeln till framgång för Sveriges pingismecka

ESLÖVS AI – EN SVENSK MODELL 2.0?

Att ge Eslöv epitetet "totaldominant" på herrseniorsidan är ingen större överdrift. Det ideella och familjära är ständigt närvarande i klubben där visioner och arbetssätt kännetecknas av ödmjukhet, solklara visioner och – sist men inte minst – stor kunskap om sporten.

TEXT & FOTO: THOMAS BUZA

Att säga att bordtennisen blomstrar i Eslöv blir tyvärr en dålig ordvits med tanke på att bordtennishallen i Eslöv heter –

Blomsterbergshallen. Putslustigt eller ej, det går inte att förneka att Eslöv lyckats mycket väl. Verksamheten som bedrivs här visar att man sitter mycket långt, om inte allra längst, fram på tåget

som tuffar svensk pingis framåt. Klubben huserar idag lag på både herr- och damsidan i högsta serierna, Pingisligan och Elitserien. Dessutom finns ett bordtennisgymnasium i Eslöv som i nuläget har 26 elever.

Trots att staden förutom totaldominant också tidigare haft ett annat lite mindre smickrande epitet i "Sveriges tråkigaste stad" har man lyckats att bli något av

ett pingiscentrum i södra delen av vårt land. En av tränarna, Peter "Pidde" Andersson, menar att det inte är någon tillfällighet.

– Det är mycket hårt jobb som ligger bakom. Och det gäller inte bara i pingishallen. Även utanför måste allt falla på plats. Det går inte att fuska med träningen, det gäller att ha bra träningar och en stark träningsmiljö.

Målsättningen är solklar – SM-guld på både herr- och damsidan. Klubben spelar denna säsong i Europacupen och siktar nästa säsong på Champions League vilket Peter Andersson menar är mycket viktigt för spelarna.

– Vi vill att killarna skall få bra matcher ute i Europa för det är det som gör att de utvecklas. Tittar man på exempelvis både Mattias Översjö och Kasper Sternberg så har de i år gjort fina framsteg, men skall de upp ytterligare ett snäpp är tuffa internationella matcher en förutsättning. Förutom detta finns det många tävlingar nedåt Europa som det går att åka iväg på för en inte alltför dyr penning, säger "Pidde".

Det är svårt bortse från namnet Andersson när man betraktar klubben utifrån även om alla med det efternamnet i Eslöv är noga med att poängtera att många andra har betydtt, och betyder väldigt mycket. Peter Andersson, i pingis Sverige mest känd som "Pidde", behöver för de flesta ingen närmare presentation. Efter att tidigt ha flyttat till Söderhamns UIF där han gjorde imponerande 21 säsonger i Pingisligan är han nu sedan fem år tillbaka i föreningen och jobbar med ortens bordtennisgymnasium samt som ansvarig för a-laget. Varken erfarenhet eller kunskap går att klaga på – "Pidde" var en svår nöt att knäcka även för de allra bästa.



SKARP BLICK. Eslövs a-lag leds av Peter Andersson som med sina 21 säsonger i Elitserien/Pingisligan snappat upp ett och annat. Bland annat har han i Söderhamns tröja spelat med hela nio olika kinesiska spelare.

Lillebror Mattias, mycket erfaren även han, har ett antal SM-guld för Eslöv både som spelare och ledare och arbetar idag med bordtennisgymnasiet samt som coach vid a-lagets matcher.

Storebror Thomas Andersson, också han tidigare elitspelare, är mångårig ordförande och stark man, drar ett tungt lass när det gäller mycket av det organisatoriska, ekonomi samt sponsorer.

Birger i Eslöv – känd av alla

Längst erfarenhet bland Anderssonarna har dock pappa Birger, 77 år, och mamma Majvi, 74 år, som lite får personifiera den ideella verksamheten. Det som en gång var fundamentet i den svenska idrottsrörelsen. Under Rikslägre som är i full gång vid Pingistidningens besök, är de på plats vid samtliga måltider, hämtar mat, plockar fram och dukar undan. Pappa Birger

hjälpes också till med ekonomin och då är det inte bokföring i datormiljö som gäller utan debet och kredit på papper. Varje tisdag och fredag går han upp klockan tre och hämtar korg som han sedan grillar och framåt morgonkvist och förmiddag säljer till hungriga förbipasserande. Givetvis krängs en och annan bingolott där förtjänsten går till bordtennisen i Eslöv.

Att träningsmiljön är bra är vida känt. Allt fler spelare söker sig självmant till Eslöv. Både Kävlinge och Österlens spelare har sin träningsbas i Eslöv med spelare som Hampus Söderlund, Magnus Mohlin och Johan Sondell för att nämna några. Enligt "Pidde" har klubben alltid haft en klar strävan efter bra träningsmiljöer, vilket uppmärksammats av andra klubbar i närområdet. På så sätt sker en

Forts. på sid 46

Forts. från sid 45
naturlig inflyttning.

Det som är slående med verksamheten är att det finns en klar vision bakom allt som sker. Nytt för i år är att det finns ett damlag i högsta serien.

– Det är ingalunda skjutet från höften. I och med att vi har ett bordtennisgymnasium så behöver vi skapa en bra miljö även för tjejerna att utvecklas i. Målsättningen har alltid varit att erbjuda bra träningsmöjligheter, säger Thomas Andersson.

Han menar att det finns flera orsaker till att föreningen lyckats. Stort stöd från både företaget och kommun är en starkt bidragande orsak.

– Sen har vi alltid haft bra kontakt med Kina vilket gjort att fått hit väldigt duktiga spelare, säger Thomas.

Både ”Pidde” och Thomas är

helt eniga i att det har stor betydelse för bordtennisgymnasiet att det finns representationslag i högsta serierna i landet på både herr- och damsidan. Det är ansiktet utåt.

– Våra bästa ungdomar måste träna mycket och tillsammans. Det räcker ej med fem pass i veckan, det är träning, träning och åter träning som gäller. Ett bordtennisgymnasium är ett bra alternativ där vi kan fostra spelare till våra högsta serier. Det blir också lite av en ”win-win-situation” för om träningsmiljön är bra blir det attraktivt att flytta hit och vi får en naturlig rekrytering till våra representationslag.

Ljus framtid

Eslöv har stora planer för framtiden. Närmast i tiden arbetas det för att bygga ett gym i hallen. Bredvid Blomsterbergshallen

hoppas man också få till ett vandrarhem för övernattnig. Att kunna ta emot både nationella och internationella träningsgrupper lockar.

– Givetvis försöker vi nätverka och öka det internationella utbytet i samband med Europacupen och framtida internationella cuper. Det har redan inkommit förfrågningar om att få komma hit och träna från ett lag från Spanien vilket är mycket positivt, berättar Thomas Andersson.

När det gäller ungdomsverksamheten så ser det också relativt ljus ut även om Peter Andersson framhåller att det tar mycket tid att få fram spelare ur egna led. Föreningen har bra drag i sin pingisskola och det finns ett antal spelare i åldern 9-11 år som är duktiga. Vanligtvis sker rekrytering i skolorna. Just nu har klubben svårt att ta emot fler spelare även om det aldrig nekas någon att komma och spela.

Bort med ”revispissandet”

Dagen till ära när Pingistidningen besöker Eslöv är som sagt var Riksläger för pojkar födda 2001-2003. Ansvariga tränare är Benny Nilsson och Stefan Karlsson. Den sistnämnde, välkänd pingisprofil från Åstorp, arbetar som allt-i-allo i Eslöv, både pingisskola, pingisgymnasium, a-lag och kansli står på agendan.

– Vi har bra uppslutning av lägerdeltagare, och det är självklart nyttigt att det finns ett lag i högsta serien här på plats. Positivt var också att lägret sammanföll med en omgång i Pingisligan. Många av killarna som är här hade aldrig sett en pingisligamatch förut. Vi gav dem lite uppgifter under matchen, lite taktiska saker som de skulle titta på. De överraskade oss faktiskt och hade många bra tankar. Det



IDEELLA SUPERKRAFTER. Peter Andersson tillsammans med mamma Majvi och pappa Birger som ställer upp i vått och torrt för sitt Eslöv.



FRAMTIDEN. Riksläger i Eslov för pojkar födda 01-03. Lägret "kröntes" med en match Pingisligan mellan hemmalaget Eslov och gästande BTK Frej Växjö. Gänget flankeras av tränarna Benny Nilsson och Stefan Karlsson.

är viktigt att få in det egna "pingistänket" tidigt. Dessutom har Hampus Söderlund och Mattias Pernhult varit med på träningen och sparrat lite och gett killarna tips vilket var mycket värdefullt, berättar Stefan Karlsson som också förordar samarbete för att Sverige skall hänga med i toppen. "Revirpissandet" måste bort menar han.

Svensk modell?

Kanske är det vi ser i Eslov "den svenska modellen 2.0". En slags motpol till det som det pratas allt mer om – nämligen ett center liknande det som många framgångsrika europeiska länder har. "Pidde" tror dock inte det går att endast ha ett center i Sverige utan är mer inne på tanken om ett litet antal mindre center där det gäller att se till att träningen är av hög kvalitet. Det räcker inte idag att klubbarna enskilt fungerar bra, en förutsättning för att svensk pingis skall ta sig tillbaka

till absoluta världstoppen är en stor portion samarbete mellan klubbarna, menar han.

– Vi måste kunna hitta lösningar för våra bästa ungdomar även om de går i grundskolan. Vi har fixat så en spelare kunde börja 9:an här i Eslov och träna dagtid, flickar Thomas Andersson in och menar att det absolut går att kalla det en svensk modell av center.

– Talangerna har vi helt klart. Det som skall till nu är en långsiktig satsning på de som är bäst idag så att det smittar av sig nedåt i leden. Kanske har det saknats lite av det egna drivet hos många ungdomar. Att vara uppvärmd inför träningen, att kunna stå och nöta serve själv utan att tränaren tjarar på dig, det ansvaret måste man som spelare kunna ta idag. Det är lite för bekvämt och kanske har det under ett antal år inte tränats till tränats tillräckligt mycket och tillräckligt hårt. Nu tycker jag mig dock se en förändring. Det körs på bra ute i

klubbarna, tror "Pidde" som har Kina som förebild när det gäller tränarfilosofi.

– Under min tid i Söderhamn spelade jag med nio olika kineser så självklart har jag snappat upp mycket där. De bästa kineserna rör sig fantastiskt, är muskulösa och smidiga utan att vara tunga. Vi försöker köra någon fys efter varje pass och har engagerat en brottare som hjälper oss lite. I början av säsongen byggde vi upp muskelmassan och just nu jobbar vi mycket med explosiva övningar.

Att Eslov har lyckats och ligger i framkant finns det ingen tvekan om. Klubben har lyckats kombinera hemvävt med stor professionalism och kört sitt eget race utan att snegla speciellt mycket på andra. Om kommunen letar efter en lämplig slogan så kanske klubben kan stå till tjänst med sitt varumärke: "Eslov – Sveriges pingismecka". ■

Herre i det egna Huset

Det händer som bekant att man blandar ihop saker och ting. För drygt två år sedan tog jag mig friheten att tycka till om tränarskapet i den internationella bordtennisen. Artikeln ”Whatever Works” diskuterade i vidlyftiga termer hur viktigt det är att tänka utanför gällande ramar om man vill driva utvecklingen framåt. Jag blandade och gav i vanlig ordning och poängterade särskilt det skriande behovet av att vara en smula galen för att lyckas inom bordtennisen.

Jag syftade naturligtvis på ett berömt citat från en av mina gamla läromästare, Stellan Bengtsson, som bestämt hävdade att “You have to be a bit of an idiot to be succesful in table tennis”. Det dröjde inte länge förrän det plingade till i mailboxen och Stellan rättade mig genom att förtydliga att idioti och galenskap inte är samma sak. Det första syftar till dumhet, medans en smula galenskap behövs för att bli bra enligt Stellan, som från San Diego med osviklig aptit följer det mesta och det bästa som händer inom pingisen.

När dessa rader plitas ner med väldigt liten möda (det är en ära att skriva i Pingistidningen dessa dagar!) är det mörka november i Ottawa, Kanada. Intensiva tider väntar en fortfarande hungrig General som barnsligt nog fortfarande gläder sig åt sina årliga möten med framtidens pingisstjärnor.

Senad ITTF:s juniorprograms officiellt föddes för mer än tio år sedan har jag just denna tid på året varit på plats vid ”ITTF Cadet Challenge”, en stor dragning som omfattar 64 unga spelare från alla sex kontinenterna, för att en knapp månad senare resa till Junior VM. Just dessa två turneringar är stöttpeglare i ett alltmer växande globalt utbud av olika evenemang för unga spelare. Det har såklart varit en fantastisk resa och enormt intressant att se hur spelare som Zhang Jike – vinnare av den allra första Cadet Challenge 2002 - Jun Mizutani, Dimitrij Ovctharov och Ding Ning vuxit

in i rollen som internationella toppspelare en sisådär 7-8 år efter sin internationella debut som begåvade femtonåringar.

Visst tänker du kanske nu, just de spelarna är ju från traditionellt starka pingisländer med stora resurser. Rätt. Men jag menar ändå att det där med Stellas galenskap finns med i bilden. Låt vara att Jun Mizutani nu är tillbaka i Japan och tryggheten. Kom dock ihåg att Jun en gång i tiden, under mästertränaren Mario Amizic, spenderade det mesta av sina barn- och ungdomsår i ett träningscenter i Düsseldorf utan någon speciell komfort vad det gäller språk eller socialt liv. Även Dimitri Ovctharov är intressant nog en produkt, om än av ett eget ”far- och familjetänk” och inte av det tyska systemet. Den gode Dimitri var tidigt speciell, både vad gällde tankar och uppförande. Som ungdom utstrålade han ett ovanligt lugn och visade ofta prov på självförtroende, men det mest spektakulära var den ”egenhet” vid bordet som inte minst hans originella servar visade prov på. Om jag inte missminner mig var också Zhang Jike under några år avstängd från det Kinesiska landslaget innan han kom tillbaka och snabbt etablerade sig som världspingisens guldkalv nummer ett.

Kanske är drivet efter en uppfriskande smula galenskap i grunden en önskan att se tränare och spelare som tänjer gränserna, bryter mönster och skapar snabb utveckling? Jag funderar ofta på min egen aktiva tid som tränare. Om inte galenskapen var representerad i träningshallarna i Bröndby, Danmark och i Halmstad där jag också huserade i omgångar så vet jag inte vad galenskap är. Jag har starka minnen av att f-n ofta var målad på väggarna. Vi körde för fullt med den fruktade julmilen i regn och snö, oändliga bollpass, stenhård trapplopning dagarna innan match och extra träningar bara för att nämna några saker jag drillade spelarna med.

Forts. på sid 50



MIKAEL ANDERSSON

arbetar som Director of all training and education på ITTF. Han är stationerad i Ottawa, Kanada och har ett förflutet som dansk förbundskapten, svensk juniorkapten samt chefstränare i Halmstad Bordtennisklubb. Du når honom på: mikael@itff.com



STIGATABLETENNIS.COM



THE MODERN CLASSICS

OFFENSIVE CLASSIC CARBON

Offensive Classic Carbon är en uppdatering av en av världens mest sålda offensivstommar - Offensive Classic. Vi har lagt till två carbonlager, vilket ger dig mer fart och stabilitet än originalet. Offensiv Classic Carbon med sin klassiska design, ger dig en fantastisk känsla och balans, samt härliga fartegenskaper som hjälper attackspelaren att sätta motståndaren under press.

För ett attackspel med känsla!

ALLROUND CLASSIC CARBON

Allround Classic Carbon med den klassiska STIGA designen, tar det moderna allroundspelet till en ny nivå! Den världskända Allround Classic har uppdaterats med två carbonlager, vilket ger spelaren mer stabilitet och fart för att kunna stå upp bättre i hårda bollväxlingar som präglar dagens allroundspel.

Ta ditt allroundspel till en ny nivå!



FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK

FACEBOOK.COM/STIGATABLETENNIS



Forts. från sid 48

Men låt oss komma tillbaka till nuet. Vid årets upplaga av the ITTF Cadet Challenge – som smått fantastiskt nog spelades i Guam, en liten ö mitt i Stilla Havet - var den efterfrågade galenskapen faktiskt representerad, nästan uteslutande från Asien. Slår man på sökljuset i syfte att hitta de där spelarna som inom tio år skall kämpa om olympiska medaljer fastnar spotlighten idag nog uteslutande på spelare från fjärran östern. I Guam stod privata tränare från Hong Kong i träningshallen för att förbereda sina spelare. Varje kväll när jag svettades i hotellets träningslokal fanns två unga japaner på plats. Tolvåriga Mima Ito fingrade på vikter och körde core medan unge Kohei Sambe förfinade en spänst och styrka som vid femtonårs ålder är smått enastående. Denne unge man, som till sist efter en mycket bra final fick nöja sig med andraplatsen i singel, visade upp ett enastående backhand-drag över bordet och jag undrar i mitt stilla sinne när och hur just ett sådant slag skall landa hemma i Svedala? Jag håller med pingsdebattören (hörde jag estradör?) Jens Felke, som vid våra många intressanta samtal alltid frågar sig varför det inte finns några svenska pingisspelare som kan spela backhand...? Onekligen en bra fråga. Är det männe avsaknaden av galenskap och förmågan och modet att gå sina egna vägar det handlar om? Om bristande omvärldsanalys, en utbredande tränarbekvämlighet och kortsiktigt klubb tänkande slår sina fula klor i spelare som Anton Källberg – som med anledning av ovanstående påstående såg mycket ren ut i sitt spel när han tävlade

i Guam – eller någon av de yngre Hopes talangerna såsom Vilmer Georgsson, Stina Källberg eller Elin Holmsten för att nämna några för mig kända namn – har vi en rejäl och tung uppförsbacke framför oss när de gäller att producera internationellt gångbara spelare.

Det fanns en tid då vi drev utvecklingen framåt, då det slog blixtar kring tränarkonferenser som uteslutande diskuterade hur man till VARJE pris, på bekostnad av offrade tränar- och spelaregon, skulle vara världsledande. Idag känns det i bästa fall som att intresset fokuseras kring en fransk modell som i mina ögon - i alla fall så här långt - saknar just den där nödvändiga mixen av driv och galenskap som behövs när spelarna närmar sig brytåldern 18-19 år.

Är det inte så att gemene man/kvinna i pingisverige nu för tiden mest vill vara "Herre i sitt eget hus" och slå vakt om den egna klubbens intressen? Jag menar bestämt att rockgruppen Torsson som vanligt slår huvudet på spiken i den nya brillianta singeln "I Bilen". Vad sägs om följande rader: "Här är i bilen är jag herre i mitt eget hus, har kontrol över vägen och blinkande ljus, här är det varmt, här är det tryggt, jag lägger i och rättar till. Jag får aldrig nog av landsväg och skog!

Lysande! sa Bill. Träffande! sa Bull. Vi rullar på i behaglig takt längs vägen i svensk bordtennis medans jet flighterna taxar ut där i Öst. Kanske är det dags att se över herrskapet i det egna huset? ■

**SUIF JUBILERAR MED 50:E HÅLSINGBOCKEN****16-17 mars i Söderhamns Idrottshall****Rankingtävling kategori AK 2 • Poolspel i samtliga klasser**

Ändring av vissa klasser kan bli aktuellt. Meddelas via vår hemsida senast 17 januari.

Priser: Penningpriser (högre i samtliga klasser med tanke på jubileet) i HE, DE, HJ20, DJ20, HJ17, DJ17, P15, F15. Övriga klasser pokaler och nyttopriser.**Anmälan:** Senast den 15 februari 2013 till Söderhamns UIF,

Kungsgatan 30A, 826 30 Söderhamn. E-post: info@suif.se, fax: 0270-156 63

Upplisningar: SUIFs kansli: 0270-156 07, Karin Millbert, 070-222 85 54, www.suif.se**TÄNK PÅ:** De utmärkta förbindelserna till Söderhamn som ligger 7,5 mil norr om Gävle.**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA TILL SÖDERHAMN OCH VÅR JUBILEUMSTÄVLING****LÖRDAG FM:** HSE, DES, HS3, DS3, P12, F12**LÖRDAG EM:** HS2, DS2, HS5, P10, F10**LÖRDAG PASS 3:** HS4, DS4, P14, F14, HJ20, DJ20**SÖNDAG FM:** P11, F11, P15, F15**SÖNDAG EM:** P13, F13, HJ17, DJ17**OBS! Endast en klass per pass.**

33:E UPPLAGAN AV

Göteborg Cup



7-9 juni 2013
Internationell
bordtennistävling
i Göteborg
Spelplats:
Valhalla Sporthall

Klasser: P17, P15Ö, P15B, P13Ö, P13B, P11Ö, P11B, P9, F17, F15, F13Ö, F13B, F11Ö, F9

Spelform: Poolspel i samtliga klasser, gäller även slutspel. Detta innebär att samtliga kommer att få spela ca 10-15 matcher under tävlingarna.

Sista anmälningsdag: Fredag den 10:e maj 2013
Inbjudan kommer att sändas ut i början av februari och kan även rekvideras från vårt kansli.

Göteborg Cup

S. Sälöfjordsgatan 29, 418 73 Göteborg

TEL 031-54 70 71 • **FAX** 031-54 70 74,

E-POST info@goteborgcup.se

www.goteborgcup.se

Välkommen!

BTK Warta



JÄGARNÄSPOOLEN 2013



Poolspel i samtliga klasser

Prispengar i alla klasser – även juniorklasserna!

Lördag 2 mars: H1, H2, H3, H4, H5, H6, D2/D3, D4, DE/D1, HS40, HJ17, DJ17

Söndag: F10, F12, F14, F15, P9, P10, P12, P14, P15, H4, H3, H5

Tävlingsansvariga: Jan-Erik Norrbacka, 070-674 22 38,
Leif Stjerna, 070-252 75 77

Upplysningar: www6.idrottonline.se/default.aspx?id=201065

Välkomna

Jägarnäs/Ludvika BTK

DISTRIKTSÄRSMÖTEN

Bohuslän-Dals Bordtennisförbund

Årsmöte hålls den 27 februari 2013.
Separat inbjudan skickas till berörda.

Hallands Bordtennisförbund

Har sitt årsmöte den 27 februari 2013
kl. 19.00 på Motell Björkäng.
Separat inbjudan till föreningarna.

Örebro läns Bordtennisförbund

Kallar till årsmöte onsdagen den 27 februari 2013 kl 19.00.
Plats: Idrottens Hus, Karlsgatan 28-30 Örebro.
Lokal: Atlanta.
Separat kallelse utgår till samtliga berörda föreningar.

Small Spark - Huge Flame!
The New Hybrid Rubber for Spin and Speed

TENERGY 80 IS COMING SOON

TENERGY 80
Debut: February 2013

TENERGY 80 SPARKS!



www.facebook.com/butterfly.sverige

butterfly-store.se



DYNAMISK STRETCHING METOD MOT SKADOR

Expertpanelen tar sig i denna utgåva av Pingistidningen an skadeproblematiken som de flesta pingisspelare någon gång under sin karriär drabbas av. Håkan Sigrell, legitimerad kiropraktor och fil. dr. förklarar vad dynamisk stretching är och hur det kan användas för att förebygga skador inom bordtennisen.

TEXT: HÅKAN SIGRELL, LEG. KIROPRAKTOR, FIL. DR. FOTO: HÅKAN SIGRELL, ISTOCKPHOTO.COM

Ett vanligt problem inom pingis är att ungdomar börjar få problem med skador i 15-16 års ålder.

Oftast är skadorna relaterade till pingisspelet och smärtan sitter vanligtvis i muskelfästen.

Skador hos hårdtsatsande lovande pingisspelare sitter oftast i axlar, armbåge, handled eller knän. Generellt finns det flertalet anledningar till att dessa skador uppstår och de vanligaste anledningarna är:

1. Ungdomarna växer mycket och muskler och senfästen hinner inte med att kompensera för den ökade belastningen.
2. Felaktig teknik gör att ung-



Fig 1



Fig 2



Fig 3



Fig 4



Fig 5



Fig 6

Fig 1: Jogging 3-4 minuter, alternera indianhopp med spark i baken.

Fig 2: Position 1. Utfallssteg med stretch.

Fig 3: Position 2. Håll ryggen rak. Gör ett utfallssteg med höger ben.

Fig 4: Position 3. Gå upp på högerfoten ända upp på tårna så att vaden stretchas. Samtidigt sträcks händerna över huvudet. Alternera höger och vänster ben tio repetitioner.

Fig 5: Knäböj med vridning. Gå ner i 90 graders vinkel med knäna, håll armarna rakt framåt. Håll ryggen rak.

Fig 6: Förflytta höger ben i en kvartscirkel. Upprepa samma procedur med vänster ben. Gör 10 repetitioner.

domarna belastar muskelfästen felaktigt.

3. Bålens muskulatur är inte tillräckligt utvecklad för att kunna stabilisera och bromsa accelerationen i exempelvis armar och axlar.

Skador hos ungdomar som tränar mycket är ofta problematiskt. Beror skadan på överbelastning är det extra besvärligt eftersom många börjar träna för tidigt innan skadan har läkt eller tränar med en skada för att de

har viktiga tävlingar. I båda fall riskerar ungdomarna att utveckla kroniska problem som i värsta fall medför att den lovande ungdomen slutar med pingis. Det är därför viktigt att adressera detta

Forts. på sid 54



Fig 7



Fig 8

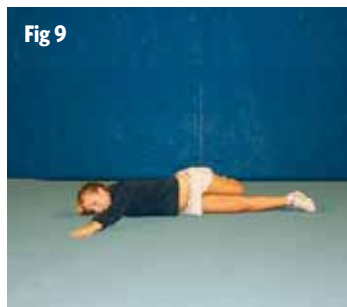


Fig 9

Fig 7: Bålvridning, utgångsposition 1. Ligg på magen med armarna utåt och benen sträckta.

Fig 8: Position 2. Vrid höger ben bakåt över vänster ben med lätt böjt knä.

Fig 9: Upprepa samma procedur med vänster ben. Gör 10 repetitioner.



Fig 10



Fig 11



Fig 12

Fig 10: Grundposition ett för de kommande tre övningarna.

Fig 11: Position 2. Höger fot fram på utsidan och parallellt med höger hand. Håll ryggen rak.

Fig 12: Upprepa samma procedur med vänster fot. Gör 10 repetitioner.

Forts. från sid 53

problem tidigt och lära våra ungdomar att träna på ett riktigt sätt både tekniskt och fysiologiskt för att i möjligaste mån förebygga och förhindra att dessa skador uppstår.

Eftersom jag arbetar med både tennis och pingisungdomar har jag ofta behandlat dessa skador och förstår konsekvensen skadorna kan medföra. Jag hoppas att med denna artikel starta en diskussion på klubbnivå för att tränare och ledare kan få en ökad kunskap om konceptet dynamisk stretching i syfte att förebygga skador för våra pingisspelare.

Vad är då dynamisk stretching och vad är skillnaden mot statisk stretching?

Statisk stretching innebär att

man först spänner muskeln man vill stretcha i cirka 10-20 sekunder, därefter avslappning i 2-3 sekunder för att sedan töja muskeln så långt man kan i 10-20 sekunder.

Bättre och mer effektiv

Dynamisk stretching å andra sidan är funktionsbaserade övningar som använder sig av idrottspecifika rörelser för att förbereda kroppen för träning eller tävling. När en pingisspelare slår en forehandsloop aktiveras muskler i axeln, bålen och benen och det är just de specifika musklerna som vi använder oss av i de funktionsbaserade övningarna. Målet är att öka rörligheten och balansen i muskler som man använder sig av i pingisspelandet.

Dynamisk stretching kan därför användas för att lära spelare sportsspecifika rörelser som sedan kan användas både i träning och tävling. Dynamisk stretching är framförallt effektiv innan träning och tävling medan statisk stretching är mer effektiv efter träning eller tävling.

Varför är då dynamisk stretching bättre och mer effektiv än statisk stretching för våra pingisspelare? Som uppvärmning och förberedelse för match och tävling är den dynamiska stretchingen att föredra eftersom den:

1. Ökar kroppstemperaturen och blodgenomströmningen betydligt mer än statisk stretching.
2. Stretchingen är funktionell det vill säga den stretchar musk-



Fig 13



Fig 14



Fig 15

Fig 13: Från position 2, vrid höger arm upp mot taket så att armarna är parallella med varandra.

Fig 14: Upprepa samma procedur med vänster arm. Gör 10 repetitioner.

Fig 15: Från utgångspositionen på alla fyra. För ihop höger knä med vänster armbåge.



Fig 16



Fig 17



Fig 18

Fig 16: Upprepa med vänster knä och höger armbåge. Gör 10 repetitioner.

Fig 17: Utfall med balans position 1. Gör utfall med vänster ben.

Fig 18: Position 2. Lyft höger ben rakt bakåt samtidigt som armarna sträcks ut åt sidan. Håll i tre sekunder. Gör 5 repetitioner på varje ben.

ler på ett sätt som är mer likt det sätt musklerna arbetar i träning och matchspel.

3. Muskler som stretchas dynamisk blir smidigare och får ett större rörelseomfång.

4. Forskning har visat att de som tränat dynamisk stretching skadar sig mindre i jämförelse med de som använder sig av statisk stretching.

Stärker bålstabiliteten

Den dynamiska stretchingen har ytterligare en stark fördel i det att den stärker bålstabiliteten i kroppen. Det här är speciellt viktigt för pingisspelare eftersom bålen och dess muskulatur är det som ger kraften, balansen och stabiliteten i pingisspelet. Ta en matchliknande situation där

en spelare efter backhandskontring trycker ut bollen djupt i motståndarens foreheadssida.

Här måste spelaren snabbt förflytta sig i sidled, omfördela belastningen till fh-sidan, rotera överkroppen och böja knäna för att kunna slå tillbaka bollen. Kraften för att genomföra detta moment kommer framförallt från benen och bålen. En otillräcklig stabilitet i ben och bål gör att man använder armarna i högre utsträckning vilket kommer ge ett sämre slag. Dessutom ökar risken för översträckning av muskler och senfästen om man har otillräcklig stabilitet och fel teknik.

Jag har tillsammans med några andra idrottstränare tagit fram en serie dynamiska stretchrörelser

som är anpassade för pingisspelare. Vår tanke är att fokusera på de områden och muskelgrupper som pingisspelare skadar sig mest i samt vilka grupper som behöver stärkas för att förebygga dessa skador. En av poängerna med dynamisk stretching är att övningarna kan anpassas, vidareutvecklas och förbättras genom att relatera övningarna till sportspecifika situationer. Ett råd till tränare eller spelare som är intresserade av att utveckla ett bra uppvärmningsprogram inför träning och tävling är att via nätet söka på dynamisk stretching, exempelvis på youtube och kolla på den uppsjö av dynamiska stretchingprogram som står till buds. ■



URNANTRÄFFEN

med YASAKA Ungdoms Grand Prix

ARE-tävling 16 mars och CK3-tävling 17 mars 2013
i ARENA TRÄFFEN, Gävle

LÖRDAG: P14 pool/Yasaka UGP, F 12 pool/Yasaka UGP,
P12 pool/Yasaka UGP, F14 pool/Yasaka UGP, H2 pool, D2 pool.

SÖNDAG: P15 pool, F15 pool, P11 pool, F11 pool, P13 pool, F 13 pool,
H3 cup, D3 cup, P9 pool, F 9 pool.

STARTBEGRÄNSNINGAR: Max två klasser per dag.

Flickor får ej anmäla sig i pojkklasser.

STARTAVGIFTER: Pojk- o flickklasser pool Yasaka UGP: 180 kr,



pojkk- och flickklasser pool övrigt: 100 kr, herrar och damer klass 3 cup: 75 kr.

ADMINISTRATIONSavgift PER FÖRENING: 50 kr.

ANMÄLAN: Senast 12 februari 2013 på e-mail under adress
Hans.Carlsson@Gavlenet.se eller till Hans Carlsson,
Nyponvägen 12, 802 69 Gävle.

FRÅGOR: Hans Carlsson, telefon 026-61 31 57 (kvällstid), 026-51 52 02
(dagtid) eller 070-357 10 02 (mobil). För UGP-klasserna gäller att spelare
på SBTf: s Sverigeranking plats 1-20 och spelare anmälda av landsförbund
eller motsvarande gäller sista anmälningsdag för registrering. Övriga spelare
registreras endast som reserver och kommer att beredas plats i den ordning
de anmält sig så långt platser finns vid anmälningsdagens utgång.

VÄLKOMNA!

STIGA[®]

STIGATABLETENNIS.COM

XO
X-TRA OLD SELECTED WOOD

THE MIRACLES OF AGE

ROSEWOOD XO

STIGA Rosewood XO är byggd med fem fanér där ytterfanéren består av vackert Rosewood-trä som lagrats sen 2008, då de första Rosewood NCT-stommarna introducerades. Resultatet är en stomme som ger spelaren en absolut unik spelupplevelse med sitt mjuka, härliga ljud och lite extra fart jämfört med Rosewood NCT V.

För attackspelaren med fines!



FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK
FACEBOOK.COM/STIGATABLETENNIS

