

pingis

OFFICIELLT ORGAN SVENSKA BORDTENNISFÖRBUNDET

NR 2/2013 • WWW.SVENSKBORDTENNIS.COM

FÖRBUNDSBASEN

Tackar hela
pingissverige

GULD I BLICK, VILKEN KICK!

Publiken lyfte SM-bomben Fabian

VART TOG MALIN VÄGEN?

Här hittade vi henne

BOLL OM SINA TIO TOPPENÅR

"Hampel blev min lycka"

 Butterfly



Alla Tenergy-gummin nu prissänkta till:

549.-

Beställ Tenergy och Butterfly's övriga kvalitetsprodukter på www.butterfly-store.se



Gilla oss på Facebook www.facebook.com/butterfly.sverige

www.butterfly-store.se

Fabians fyrverkeri

SM I KARLSKRONA. Det sprakade om Fabian Åkerström när han som lagmedlem i pingisligalaget Frej Växjö kom till Karlskrona. Stort. SM i hemstaden. Det blev inte bara en match, två matcher - han gick hela vägen. En lika värdig som sensationell mästare.

- Publiken lyfte mig, sa Fabian som tillsammans med Jörgen Persson bjöd på stor underhållning i åttondelen.



08 TVÅ GULD FÖR LI. Där var inte bara Fabian. Där var även paret Gerell/Lundquist med fjärde guldet på fem finaler och där var Li Fen, hundra-procentig i sin SM-debut: två guld.

18 MALIN P "DOWN UNDER". Malin Pettersson behövde ett break från pingisen och gav sig ut på en långresa. Det gav både insikt och författarskap. Men blev det verkligen ett break?

22 VÄRLDSVANA VARGAS. Hon heter Fransesca Vargas, är 16 år och bor i Peru. En av pingisens globetrotters. Till Örebro anlände hon efter att ensam ha flugit från Lima till Europa.

30 TIMO BOLL - DOMINANTEN. Han har dominerat europeisk bordtennis i ett decennium. Jens Felke har mött den ödmjuka tysken i en lång intervju.



38 FOKUS PÅ STYRKA. Expertpanelen tar ett grepp på styrka och explosivitet som faktiskt ligger närmare varandra än man kan tro.

48 HUR MÅR SVENSK PINGIS? Mål- och handlingsdokumentet fram till 2016 togs fram 2011. Hur har det gått sedan dess och hur mår svensk bordtennis?

52 TRIVSEL OCH MOTIVATION. Laholms BTK Serve satsar vidare med nyutbyggd hall. Bort med resultatfixering - nu är det motivation och trivsel som gäller.

50 STINAS KALASDAG. Hon spelade 18 matcher på tre dagar och fick sin belöning: två silver - damsingeln och U20-klassen - och ett brons. Dessutom fyllde hon 19 år sista SM-dagen.

**NU
I BUTIK!**



A-FORCE

Nyutvecklad Yasaka-sko för krävande pingis-
spelare som söker en stabil sko med bra
komfort.

Storlekar: 36 - 45



Nya Yasaka-väskor och fodral kommer i juli

**SUCCÉN
FORT-
SÄTTER!**



RAKZA

RAKZA 9 – för maximal fart

RAKZA 7 – för maximal skruv

RAKZA 7 Soft – för maximal känsla



facebook.com/yasakatabletennis
www.yasakatabletennis.com

Yasaka

Efter 10 år är det dags för Walters sista ledare

Det här är sista gången jag har förmånen att skriva på den här sidan. Jag är glad att ha fått den möjligheten att uttrycka mina åsikter om svensk idrott i allmänhet och bordtennis i synnerhet.

Jag är glad över att vi har kunnat behålla en medlems-tidning för svensk bordtennis.

Jag är glad över alla reaktioner, såväl positiva som kritiskt konstruktiva jag fått på vad jag skrivit.

Jag är glad över att ha fått träffa så många entusiastiska och positiva bordtennisledare.

Jag är glad över att vi kunnat skapa en bra och hållbar organisation för vår elitutveckling.

Jag är tacksam för att jag i snart 20 år fått vara med i förbundets högsta ledning, varav de senaste tio som ordförande.

Jag är tacksam för alla de fantastiska insatser som våra ideella ledare gör för att andra skall få göra det roligaste de vet – spela bordtennis.

Jag är tacksam för allt jag fått lära mig under mina år inom idrotten, inte minst av stora ledare inom svensk bordtennis.

Jag är tacksam för den inspiration och glädje som alla pingisungdomar utstrålat.

Jag är stolt över att ha fått vara den främste företrädaren i ett framgångsrikt och idrottsideologiskt medvetet förbund.

Jag är stolt över att vi har lyckats försvara idrottens idétraditioner.

Jag är stolt över att vi åter fått ett stort inflytande på den internationella bordtennisscenen.

Jag är stolt över att vi kunnat arrangera det största och det bästa veteran-VM:et genom tiderna.

Jag är stolt över att vi tillsammans kunnat ta fram ett alldeles utmärkt mål och handlingsprogram för svensk bordtennis.

Jag är stolt över att vi alltid kunnat ha förbundets ekonomi i god ordning.



FOTO: OMIAN WESTBERG

Jag glömmer aldrig den ledare som körde bil 150 mil tur och retur en helg bara för att hans ungdomar skulle få spela pingis i Sundsvall.

Jag glömmer aldrig Matilda Ekholms besvikelse när hon av SOK berövades sin rättmätiga OS-start.

Jag glömmer aldrig "pojkingisfinalen" i Örn-sköldsvik 2008.

Jag glömmer aldrig J-O Waldners OS-guld 1992.

Jag glömmer aldrig VM-finalen 1997 och den raka serven när "Samsonov var lika långt borta från bollen som TV-tittaren."

Jag glömmer aldrig den positiva bild av svensk pingis som Matilda Ekholm gav ITTF:s ledning vid OS i London.

Jag glömmer aldrig Jörgen Perssons segerkullerbytta i VM 2000.

Jag glömmer aldrig det ambassadörskap som Jörgen Persson utgjorde för svensk bordtennis i OS i Kina.

Jag kommer att sakna de stimulerande, nästan dagliga, samtalen med vår förbundschef om pingisens bästa och dess utveckling.

Jag kommer att sakna den förväntan som ligger i luften när vi skall träffas till styrelsemöte.

Jag kommer att sakna den pirrande känsla som finns innan årsmötet börjar.

Jag kommer att sakna den debatt vi fört i idrottsideologiska frågor med RF och på RF-stämmor.

Jag kommer att sakna debatten om en bättre och mer lyhört lyssnande SOK-ledning.

Jag kommer att sakna kontakten med alla dessa ledare som gör svensk bordtennis stor och stark.

Jag kommer att sakna att på den här sidan få uttrycka det.

Jag kommer att sakna den personliga tillfredsställelsen att sätta punkt efter en artikel på den här sidan. ■

Walter Rönmark

Är Fabian vår tids Sixten?

Alla som ger sig ut för att vara pingisens minnesmästare får ursäkta, vi drar till med:

Största SM-bomben i herrsingel på 71 år.

24-åringen Åkerström hade tagit sig till en åttondelsfinal som längst när han fick Östersjöhallen, vars innandömen han känner så väl, att mullra första helgen i mars 2013.

Historien är lik den som kunde skrivas om Sixten Forss, BTK Bolton 6 januari 1942. Sixten hade aldrig skådats i en kvartsfinal – och gjorde det aldrig senare heller.

Det var tusan så det tog eld i den inte alltid så framfusige Fabian. När han smög in på sin gamla hemmascen fanns brandvarning.



STÖRSTA SM-BOMBEN P

Publiken bar fram eldfängde Fabian

TEXT FRÅN SM I KARLSKRONA SID 6-16: ÖRJAN WESTBERG, FOTO: IRVING KARLSSON

Som av en händelse gick det rykten om att farsan anlände i brandbil för att se sonen i åttondelen och kvarten.

Men enligt Fabian själv var det något annat som medförde det stora lyftet:

– Publikens stöd! Den var med mig från första början.

Karlskronadagarna som gav guldets blev en klassresa i Rolls Royce, den finaste av vagnar.

- Etapp 1: 4–1 mot Jimmy Jin, Söderhamns UIF, 4–1 mot Andreas Engblom, KFUM Kristianstad.

- Etapp 2: Triumfen, 4–3, över Jörgen Persson, följd av 4–1 mot Peter Nilsson.

- Etapp 3: 4–1, igen, mot Hampus Nordberg och avslutningen med 4–2 mot Jens Lundquist – det var tredje SUIF:aren som råkade illa ut mot Fabian och som

var där för att försvara titeln och ta ett femte singelguld.

Fabian Åkerströms seger var en riktig högoddsare. Bortsett från Mattias Stenberg 2003 har alltid något etablerat namn erövrat titeln senaste årtiondena.

Från 1–4 till 4–2

Mot Jens i slutmatchen var det helt andra siffror i Karlskrona än i Borås för den blivande mästaren. I åttondelen i fjol blev resultatet 4–11, 6–11, 8–11, 11–8,



PÅ 71 ÅR

4-11 och nu 11-7, 6-11, 11-8, 8-11, 11-8, 11-9.

Förvånande nog exploderade det ett oräkneligt antal gånger från Fabians racket. Han matchade och överträffade Jens, erkänd för sitt stora tryck, i slagväxlingarna.

– Jag har spelat bra hela veckan och som bäst var jag när det stod 8-8 och 9-9 i seten, slog Fabian fast.

Föraningarna om att han skulle kunna nå höjdpunkten i sitt pingisliv kom tre dagar före SM-starten när han slog självaste Xu Hui i Frej Växjös möte med

SEGERGRINET var tidigt påkopplat hos Fabian Åkerström, som trivdes i hemstaden Karlskrona och levererade en av SM-historiens största skrällar.

Eslövs AI i Pingisligan.

Hemligheten bakom uppsvinget?

– Variationen. Allt för ofta har jag spelat för ensidigt och då läser motståndarna lätt av mig.

Fabian menar att det är viktigare att höja lägstanivån än högstanivån.

– Jag vet redan att jag har en hög kapacitet, sa han.

Hallen måste i likhet med damsuveränen Li Fen ha stimulerat Fabian. Båda har spelat där tidigare i Lyckeby BTK:s färger, vilket inte vid något tillfälle gick stadens son förbi.

– Visst kände jag vilken åskådarna ville skulle vinna, så jag har bara att tacka. Glöm inte att jag hade en tuff förstamatch (Jimmy Jin).

”Bara att njuta”

Finalen mot titelhållaren Jens Lundquist i all ära, den svåraste matchen på vägen mot guld var åttondelen mot Jörgen Persson. Fabians 3-1-ledning kvitterades till 3-3 innan Blekinges gunstling kunde avgöra med 11-9 i skilje.

Hans uttåg ur hallen ackompanjerades av ekande applåder.

– Det är bara att njuta.

Bästa matchen så långt med två bollars marginal i fem av de sju seten: 9-11, 11-7, 11-8, 11-9, 10-12, 9-11, 11-9.

Omdömet kom att gälla ett dygn senare också.

– Jag la mycket kraft mot Jörgen och får tacka tjejerna på bord 3 (Wersäll och Moskovits) för att de drog ut på tiden. Därmed fick jag några minuter extra att ladda på inför kvarten.

När han hade slagit Peter Nils-

son och stod i semifinalen kunde vi inte låta bli att fråga:

Vad har hänt, Fabian?

– Ett mindre materialbyte har bidragit till att jag kunnat skärpa mitt spel, jag har skaffat mig en bättre backhand.

I semifinalen fick Fabian ta sig an Hampus Nordberg som visade stor trygghet när han först slog Simon Arvidsson med 4-1 och därefter 15-årige klubbkamraten Anton Källberg med 4-0.

Den andra semin spelas mellan huvudfavoriten Jens Lundquist och Kristian Karlsson. Det malde på bra även för Kristian som stoppade Viktor Brodd med 4-1 och Hampus Söderlund i kvarten med 4-0.

Kristian hade 12-1 i set

– Jag spelade bra och möter gärna Jens som slog mig med 4-2 i fjolårets semifinal, sa Kristian.

Sekunderna efteråt passerade Jörgen Persson förbi med orden:

– Du får försvara Halmstads-äran, Kristian!

Fyra segermatcher med 12-1 i set, klart att Kristian måste vara nöjd – och hade en vag känsla av att vara ett hett guldnamn.

– Min forehand har stämt bra, konstaterade han.

Men verkligheten blev en annan i ett ovanligt SM.

Alla visste vem Fabian Åkerström var, men ingen hade nämnt honom som en tänkbar svensk mästare.

Sen stod han bara där. I all sin glans. För att två dagar senare vara nere på mattan.

I ligamatchen mot Spårvägen föll han inte bara en gång utan två gånger. ■

LI FEN DROTTNING UTAN ATT FÖRLORA ETT ENDA SET

Det stormade kring henne när hon blev gravid och lämnade Trelleborgs BTK i januari 2006. Sju år senare debuterade Li Fen, 36, i blågul dräkt på ITTF World Tour innan hon månaderna senare stod där som svensk pingisdrottning utan setförlust på fem spelade singelmatcher i sitt första SM. Tolv år tidigare var hon i kvartsfinal i kinesiska mästerskapen.

Allt gick så fort i Karlskrona. I Matilda Ekholms frånvaro tog hon två guld inom en söndagstimme. Det första i dubbel.

Stryker vi det första stenhårda semisetet mot Ängbys Caroline Wersäll, 17–15, släppte Li inte fler än sju bollar i singelspelets kvartsfinal, semifinal eller final. Setsnittet i SM blev 11–5,6.

– Det var roliga dagar här. Jag kände mycket för Karlskrona och stötte ihop med flera gamla kamrater. Det bidrog till att jag var koncentrerad på uppgiften, förklarade kinesiskan som hade Lyckeby BTK som första svenska klubb.

Li tvivlade inte på att hon skulle vinna SM, speciellt när huvudkonkurrenten var kvar i Spanien, sjuk efter att veckorna dessförinnan haft problem med en armbåge.

– Matilda är starkare än de tjejer jag spelade mot här, visste Li att berätta.

Matilda och Li har träffats, kommit varann närmare och tränat ihop så snart tillfällena uppenbarat sig.

Vad var då skillnaden mellan Li och de motståndare hon hante-

rade som hon själv ville?

– Mina servar tog bra, liksom forehandslooparna, tyckte premiärmästarinnan.

I kvarten mot fjolårsfinalisten Sara Rask gjorde Li Fen 11–2, 11–5, 11–1, 11–7. Det konstaterandet räcker.

Och inför semifinalen mot Caroline Wersäll hade Li bara en tanke:

– Jag ska bli svensk mästarinna.

Men Caroline kände sig inte alls vingklippt före första bollen.

– Så sent som i januari i Värmdöspelarna var jag med mot henne i allra högsta och ledde med 1–0 i set och 10–8. Om jag är på absolut topp kan jag slå henne. Är det någon som ska göra det så är det jag. Men jag hade helst mött henne i en final, sa Caroline efter att ha kommit helskinnad ur den stora nervpärsen i kvarten.

Missade tre matchbollar

Mot Daniela Moskovits hade hon tre matchbollar, 10–7, i sjätte setet utan att lyckas avgöra.



Men i skilje tog hon full sats från början, ledde med 5–0 och vann med 11–3.

– Jag mådde inte bra i sista pausen, jag var irriterad. Men jag tänkte på att inte bara vinna utan: ”hur ska jag göra?”

Kanske hade Ängbyttejen i vinröd tröja viss hjälp av vetskapen att hon hade slagit Daniela senaste två gångerna: 3–0, 3–0.

Caroline Wersäll anser att hon har ”världens bästa coach”.

Vem om inte sambon Adam Andersson.



KONTROLLERAT, ELLER HUR? *Det märktes att Li Fen visste vad hon ville i sin första SM-start. När hon stod överst på pallen med sitt singelguld hade hon inte förlorat ett enda set.*

SM i Karlskrona 2013

Men inte ens han kunde matcha Caroline till seger mot Li.

Två tjejer som aldrig varit så långt framme som i kvarten tidigare sågs i damsingelns andra semifinal: Stina Zetterström, Team Mälarenergi-Jennifer Jonsson, Lekstorp.

En på papperet öppen match som gick till Stina – 11–8 i skilje.

Finalen återstod.

Och det blev inte som sportchefen Anders Johansson trodde:

– Det är Li Fens första mästerskap på kanske tjugo år och hon kommer inte till SM med särskilt stor rutin. Därför tror jag att flera andra tjejer kan ta chansen. Blir intressant att se hur Li tacklar det här.

Svaret: utan minsta tvekan.

Li föll mot Li

Vad kommer Li Fen då ihåg av sitt sista mästerskap i förra hemlandet Kina?

– Jag förlorade mot Li Ling och guldet gick till Zhang Yining.

Återstår att se om Li Fen, registrerad för Malmö IF, återkommer i den svenska elitserie där hon söndagen 15 januari 2006 vann sin 116:e raka serie-match.

De senaste säsongerna har hon varit med om att bygga grunden till TTSV Saarlouis-Fraulautern, tvåa i Bundesliga och en stark kandidat till tyska mästerskaps-titeln.

När en ligaomgång återstod hade Li 16–5 i singelkvot. ■

ÖW

Pär Gerell/Jens Lundquist regerar igen. De återtog det guld de förlorade i fjol och vann herrdubbeln för fjärde gången i duons femte raka final efter 3-2 mot Viktor Brodd och Hampus Nordberg.

Falkenbergaren PG och SUIF:aren Jens, som har det gemensamt att de seriespelar i Frankrike, är stora SM-män med fem dubbeltitlar var.

Det är ändå lättgods mot Hans Alsérs svit på tio raka med två olika partners 1963-72. Svensk pingis verkliga SM-höjddare.



TRYGGA I PAR. När Jens Lundquist servade hade Pär Gerell klart för sig vad han skulle göra på nästa boll. Därför kunde herrarna ta det fjärde SM-guldet tillsammans.

PG och Jens vet var de har varann

FJÄRDE GULDET PÅ FEM FINALER

– Vi är de två högst rankade i Sverige och vi vet var vi har varann efter flera års SM-spel tillsammans, var PG:s förklaring till segern.

– Det gick lite upp och ner, men till slut blev det ju bra, summerade Jens.

Vid 2-1 i set till det rena SUIF-paret var inget givet. Men så kom PG/Jens med 11-5, 11-6 i de två slutseten.

I skilje var sista rycket övertygande: fem raka vid ställningen 6-6.

– Ja, det blev en spelmässigt stegring allt eftersom, skönt, konstaterade Jens och hastade iväg

för att börja koncentrera sig inför singelfinalen.

Stopp, stopp, stopp

Det var tredje året i rad som Brodds och Nordbergs fram-marsch hindrades av PG och Jens. 2011 skrevs siffrorna till 13-11, 11-2, 11-8 och 2012 till 11-5, 11-6, 11-8. Båda gångerna i semifinalen.

Och vart tog fjolårets guldmän Joachim Bachstätter och Andreas Törnkvist och EM-silvermedaljörerna Kristian Karlsson/Mattias Karlsson vägen?

Regerande mästarna föll redan i andra matchen, åttondelen, mot Kävlingeduo Peter Nilsson/

Johan Sondell och Karlsson/Karlsson fick nöja sig med brons efter att ha överlistats av Brodd/Nordberg.

”Spelar inte dubbel”

– Man vet aldrig hur det ska sluta i dubbel. Det är tuftt eftersom vi inte spelar dubbel annat än i SM, sa Bachstätter efter 9-11 i åttondelens femte och avgörande set.

När Växjöpojkarna anlände till SM i Karlskrona hade de inte spelat tillsammans på samma sida om bordet sen förra årets mästerskapsfinal i Borås.

Den inledande matchen i Östersjöhallen gick bra, 3-1 mot Ahlander-Johansson/Benny Feng. Men inte den andra.

”Törna” höll med Bachstätter:

– Dåligt av oss. Som sagt, det är svårt när vi aldrig spelar ihop.

Ni kanske undrar vilka som stöttade mästarna till deras första guld. 2003 vann Jens med Fredrik Håkansson och 2005 vann PG med Magnus Månsson. ■ ÖW



SANDRA VAR TILLBAKA – då kunde vi gissa på SM-guld. Speciellt som Anderssons partner den här gången hette Li Fen.

Johansson som blev Andersson hittar alltid nya passande partners

RACKETLÅNET GULD VÄRT

Som Johansson tog hon SM-guld i singel 2002 och i mixed 2004.

– Jag trodde inte det skulle bli ett till, sa en av årets mästare i damdubbeln.

Johansson som blev Andersson och i ett huj sammanlänkades med Li Fen är som ni förstår ingen vanlig Svensson.

Förresten, strunt i efternamnen – kalla henne Guld-Sandra.

Sandra gjorde ett undantag från enbart seriespelet i Malmö IF och ställde upp i SM-dubbeln i Karlskrona. Enbart där, inte i singeln.

Men det var med en viss förskräckelse hon genomlevde semifinalen där hon råkade slå sin racket så illa i bordet att ena gummiplattan sprack.

Vad göra?

En yngre kamrat till Sandra i hennes moderklubb Laholms BTK Serve, Mathilda Löwgren, tog fram sin racket så att Sandra Andersson/Li Fen kunde fullfölja matchen.

Marina Donner/Sara Rask slogs tillbaka med 3-1 i set.

”Li Fen svårast”

Inför finalen mot Ängbyparet Linda Bergström, fjolårsmästarna med Matilda Ekholm, och Josefin Lund lade Sandra på ett nytt gummi på egna racketen – och allt flöt på till ännu en 3-1-seger.

– Sandra i all ära, men Li Fen var svårast för oss. Hon dödade med att slå mot kroppen, sa Linda och Josefin med en mun.

Li Fen och Sandra Andersson var en spännande kombination som bokade en semifinalplats

efter två enkla 3-0-vinster.

Senast Sandra återfanns i en damdubbelfinal var 2003. Då blev det silver tillsammans med Veronica Thorsson.

I mixeddubbeln 2004 hämtade hon hem SM-guldet tillsammans med Pär Gerell. Det var deras tredje titel i rad. Och för Sandra den fjärde i rad. 2001 hette partnern Fredrik Håkansson, en annan laholmare.

Dubbelbrons 2010

Sandras senaste SM-medalj före årets mixedfullträff var dubbelbronsen med Nina Vakkila 2010.

Li Fen är en ny bekantskap som dubbelpartner för Sandra, som matchade ihop med Caroline Tanska i elitseriespelet.

Hårdträning?

Nja, det är viktigare att Ellen, 4, och Maja, 2, får rå om mamma så ofta som möjligt. ■

ÖW

Här är de igen: Anthony och Daniela

NU ÄR DET PANG!

Guldringarna är inte på för evigt hos förstaparen i mixeddubbeln. För sjunde året i rad presenterades nya mästare. Efter Mats Sandell/Martina Donner, som knuffades ut i kvarten av 15-åringarna Anton Källberg och Tilda Johansson, intogs tronen av Anthony Tran/Daniela Moskovits.

De var tillbaka efter två år.

Anthony och Daniela hade två setbollar emot sig i andra setet men vann finalen i tre raka: 11-8, 14-12, 11-7.

– Att det skulle bli 3-0 var lite oväntat, men det stämde bra för oss, summerade Daniela den goda tajmningen mot Simon Arvidsson/Sara Rask som i semifinalen hade imponerat med 11-5, 11-8, 11-3 mot far och dotter Appelgren, Mikael och Marlene.

Svårigheterna för Tran/Moskovits låg tidigare i turneringen. I åttondelen pressade Arvid Sunesson/Frida Bengtsson dem till en femsetare, 11-8 i skilje.

Anthony's returer grunden

Därefter gick det med fart för de blivande segrarna: 3-0 i kvarten, 3-1 i semin och alltså 3-0 i finalen.

– Vi hade samma plan i varje match, vi byggde mycket av spelet på Anthony's returer, påpekade Daniela.

– I slutmatcherna blev vi allt bättre, tyckte Anthony.



GLADARE KAN INGA VARA. Efter ett mellanår fann Anthony Tran och Daniela Moskovits varann igen och tog mixedguldet. "Det stämde bra för oss", bekräftade Daniela.

Ingen i guldduon pratade tyst om vad som gällde när de vaknade på fredagsmorgonen.

– Givetvis så siktade vi på vinst.

Är årets årgång av Tran och Moskovits som nu representerar olika klubbar – Spårvägens BTK respektive Team Mälarenergi BTK – bättre än den årgång som gick segrande fram i Spåretröjor 2011?

– Ja, vi har utvecklats, svarade Anthony.

Och Daniela angav ett av skälen till att så är fallet:

– Vi är betydligt noggrannare idag.

Hon tittade mot Anthony och sa

med beundran:

– Förr var det loop med skruv, nu är det pang!

Många trodde att Arvidsson och Rask skulle pressa dem hårdare än vad som skedde.

– Andra setet blev viktigt och där hade vi lite oflyt. Men de spelare bra, absolut, höll Sara med om.

I det inledande finalsetet ledde Tran och Moskovits med 3-0 och 7-3. Arvidsson och Rask var ifatt vid 8-8 innan setet slutade 11-8.

I andra låg Arvidsson/Rask föredå till slutskedet: 5-3, 8-6, 10-9, 11-10...stopp där. Tran/Moskovits kunde ändå vinna på sin

Jörgen efter SM:s stora publikmatch:

”SKÖNT ATT DET ÄR SLUT – NU SKALL JAG SOVA LÄNGE”

När han var nio år blev han tvåa i sin första tävling.

– Det här var roligt, jag kommer aldrig att sluta, sa lille Jörgen till Hallandsposten.

Lördagen 2 mars satte han ändå dit punkten för karriären genom att bidra till SM:s publikmatch nummer ett, den mot blivande mästaren Fabian Åkerström - 9-11 i åttondelens skiljeset.

– Det är skönt att det är slut, sa Jörgen efter 38 år med pingisen.

Att han missade sin 23:e kvartsfinal i SM på 31 år gjorde honom inte ett skvatt.

– Det var en bra avslutning, även om jag förlorade, sa singel-världsmästaren från Chiba 1991.

Vad ska du göra nu, Jörgen?

– Jag tar det lugnt i kväll och sover länge i morron, svarade han med ett leende.

Sen kom det:

– Jag tycker det är roligare att träna än spela matcher och kommer nog att hålla på i någon form. Kanske kan jag köra hårt med de andra i klubben.

Åker till Paris-VM

Något erbjudande om att hjälpa till i Halmstad BTK?

– Nej, inte än. Jo, förresten, jag har lovat att följa med till VM i

Paris och bidra till att promotera VM som Halmstad har sökt.

Jörgen har också en inbjudan om att komma till Lund och bli hedersledamot i Hallands Nation. Det kan ske under hösten.

Sitta ner med en bira

Innan vi sträckte fram handen och tackade för alla mästerskaps-åren med Jörgen Persson fick 47-åringen ur sig:

– Tänk att bara få sätta sig ner och ta en bira ibland och slippa tänka på en match dagen därpå.

Bira?

Är det inte kaffet som är hans hälsobringande dryck?

När pingisbollen nu petas undan kommer väl kopparna att bli dubbelt flera på dagarna för den store coffeinisten.



VÄRDIGT SLUT, JÖRGEN. När exmästaren tackade för sig hade han varit delaktig i SM:s bästa match.

Trots alla mästerskap är Jörgen akterseglad i svittävlingen. Erik Lindh var tåligare och deltog i 27 SM på raken, en siffra som i år tangerades av 43-årige dalmasen Mats Källberg. ■ **ÖW**

andra setboll, 14–12.

I tredje avtog kampen. 9–4, 10–5, 10–7 – och 11–7 efter en time out.

Rivstart i skilje

De två 15-åringarna från Söderhamns UIF respektive BTK Frej rivstartade med 6–0 i skilje mot

fjolarmästarna innan Sandell/Donner med en uppställning som gynnade dem kröp allt närmare: 7–8, 7–9, 8–10 och så 10–10.

Väl där svarade Källberg/Johansson med att ta de avgörande bollarna.

I matchen dessförinnan hade de satt sig upp mot herr och fru

Månsson, Magnus och Anna. 3–0.

– Med tanke på att de slog Månssons var det kanske inte så överraskande att vi fick stryk. Men vi spelade ganska dåligt med enkla misstag i förstaattackerna. Det var också lite si och så med fantasin, tyckte exmästaren Mats Sandell efter förlusten. ■ **ÖW**

SKRÄLLARNAS PALATS

Där var Tran, där var Bergman, där var Källberg...

Östersjöhallen i Karlskrona förvandlades till skrällarnas slitna palats.

Inte mindre än sju av de 16 seedade i SM-herrsingeln försvann före åttondelsfinalerna.

För att ta det uppifrån och ner på lotningsschemat:

Viktor Görman utklassade Jan-Ove Waldner innan den gamle mästaren överraskande bröt efter tre set med endast fyra, fem och åtta erövrade bollar;

Hampus Söderlund hade en imponerande killerinstinkt när han slog Andreas Törnkvist med 4-0 efter tre mycket jämna set;

Anthony Tran besegrade Pär Gerell, semiseedad, redan i första omgången i en match som fascinerade - 4-3;

Klurige Tobias Bergman från Norrtulls SK i Superettan stoppade Robert Svensson, även han semiseedad, efter att ha svängt på 2-3 till 4-3 efter 11-8, 11-8 i slutseten;

15-åringen Anton Källberg tillät inte Mattias Karlsson att sticka upp och styrde matchen till 4-1;

Jesper Hedlund från Superettanledande BTK Rekord besegrade Jon Persson med 4-2 sen skillnaden varit två bollar i fem av de sex seten;

Peter Nilsson betvingade Magnus Månsson med 4-1 - den kanske minsta överraskningen.

"Spelade smart"

Vilket resultat som hade gett mest om det varit penningsspel på



SKRÄLLGRABB 1. Viktor Görman slog Jan-Ove Waldner, som inte tyckte det var någon idé att fullfölja.



SKRÄLLGRABB 2. Anton Källberg, bara 15, drog sig inte för att 4-1-besegra Mattias Karlsson.



SKRÄLLGRABB 3. Tobias Bergman var starkast på slutet mot semiseedad Robert Svensson.

matcherna kan diskuteras.

Men Anton och Tobias var mest sensationella outsiders.

Unge och ack så moget spelande Anton hade greppet från första setets 11-5 mot Mattias Karlsson.

- Jag tyckte jag spelade snabbt och smart och ändrade tempo när jag så ville, sa Anton som aldrig hade stött på Mattias i en hage tidigare.

Något mer som bidrog till segern?

- Jag fick lätt press på honom i servern.

För Anton, som dessförinnan hade sett lillasyster Stina slå ut seedade Sannamari Bölenius i damsingeln, finns en viss vana att göra det oväntade. I fjol i Borås tog han också ton utan att brösta upp sig och skickade Viktor Brodd ur SM-turneringen.

I åttondelen besegrade Anton Tobias Bergman innan han fick ge sig för Hampus Nordberg.

"Det är benen..."

Av de äldre storheterna knalade Jörgen Persson vidare utan besvär mot Mattias Pernhult innan han åkte dit mot Fabian Åkerström medan J-O gjorde en slät figur mot Viktor Görman.

- Det är benen, förklarade J-O som uppges ha varit småkrasslig tidigare i veckan när Spårvägen mötte Falkenberg borta.

Viktor verkade klart besviken över att J-O inte fullföljde matchen.

Med rätta, tyckte många på plats. ■

ÖW

Hampus är en stor guldgrabb

11-5 i första, 3-11 i andra och underläge 5-10 i tredje. Då kom den stora skärpningen och Hampus Söderlund spelade hem herrjuniorer 20-finalen med 4-2.

Söderlund från Sjömarken, med Österlens BTK som nuvarande klubb, är en storsamlare av SM-guld i ungdoms- och juniorsamhang. Efter 4-1 mot Carl Ahlander-Johansson har Hampus inte mindre än elva stycken, sju i singel och fyra i dubbel.

– Men Calle har en bra serve och skruvloop, jag fick slita för poängen. När det stod 5-10 i tredje blev jag tvungen att tänka till. Jag försökte lugna ner mig och inte vara allt för het, sa Hampus.



U20-GULDET är ett av många mästerskapstecken för Hampus Söderlund – nöjd med dagarna i Karlskrona.

Resultatet lät inte vänta på sig. Sju raka till 12-10 i tredje följdes av 11-8 – 5-0 i avslutningen av det setet – och 11-8 igen.

Hampus är nöjd med sina prestationer i årets SM.

Han gick dessutom till kvartsfinal i herrsingel där han åkte ut

mot Kristian Karlsson.

– Synd att tidsschemat blev så pressat, tyckte Hampus som i likhet med Jennifer Jonsson spelade hem 20-klassen även 2011.

De har också förlorat i semifinalen var sin gång. ■

ÖW

Guld-Jennifer ger sig ut i världen

– Jag ville vinna mer än hon, sa Jennifer Jonsson efter revanscherna på Stina Zetterström och segern i 20-klassen.

2-1 i finalset för Stina blev slutliga 4-2 för Jennifer.

– Det kändes tungt efter första matchen och förlusten mot henne (3-4 i damsingeln). Men Stina ligger på och attackerar mer än förr, sa Jennifer.

Hon värderade även sig själv: – Jag spelade bättre på lördagen än jag gjorde i dag, jag hade snabbare fötter och en säkrare backhand.

Jennifer har under en tid tränat på en del nya moment för att utvecklas. Och då har hon fått finna



JENNIFER BET IHOP och vände 1-2 i set till 4-2 i U20-finalen mot Stina Zetterström. Nu lämnar Jennifer Lekstorps IF för – ja, vilken klubb?

Efter alla åren i Lekstorps IF är hon nu beredd att ge sig ut i världen.

– Jag hoppas kunna kombinera spel för en annan elitklubb i Sverige med spel i en division 2-klubb i Frankrike, eller möjligen Tyskland. Vilka det blir får vi se, sa hon efter sin andra triumf i damjuniorer 20.

Den första kom 2011.

Jennifer har också bestämt ny bostadsort.

I höst är det Köping som gäller.

■

ÖW

sig i att då och då hamna i en del spelmässiga svackor.



GIV AKT! Finalparen insåg att fotografen ville ha sitt efter Pingisiaden. Ni ser nog vilka som vann och vilka som fick nöja sig med silver. Guldtejen Hanna Kjellson från arrangörsklubben Lyckeby BTK står till vänster om Mathilda Sandlund och guldgossen Truls Möregårdh står till höger om Martin Friis.

TRULS OCH HANNA

- och hon var som hemma

**Borta bra men hemma bäst.
Hanna Kjellson valde rätt tillfälle
att slå till.**

Efter att ha blivit trea i Talangjakten, tvåa bland ITTF:s Hopes i Safirs hamnade Lyckeby stolthet överst på pallen i Pingisiaden i Karlskrona. En pingisresa via Stockholm och Örebro över två månader.

- Skönt, riktigt skönt, fick Hanna ur sig efter segern.

Och solen sken även över Truls Möregårdh, etta i både Talangjakten och Pingisiaden.

Men det måste ha varit en extra stark känsla för Hanna som finalslög Talangjakssegraren

Mathilda Sandlund från Umeå i just hemkommunen.

- Serven och loopen är mina starkaste sidor, förklarade Hanna som fick poäng på några servar direkt och dessutom slag tillfällen på andrabollarna.

Vad hon siktar på?

- På att få spela VM. Kanske, la hon till.

En bättre Truls

Truls för sin del tyckte att hans spel var ett strå vassare än i Talangjakten i Stockholm.

- Jag öppnade bättre med min backhand.

Det gick ut över Martin Friis som fick se siffrorna bli allt större i finalen: 11-9, 11-5, 11-3.

- Truls var tät och bättre i det öppna spelet, sa Martin och klagade på att han inte lyckades bättre med bollplaceringarna på bordet.

Hanna förlorade inledningssetet i finalen innan hon bestämde sig för att fatta taktpinnen: 8-11, 11-3, 11-8, 11-6.

- Jag hade aldrig mött henne förut. I första setet gick det bra, men sen borde jag kunnat göra mer, var Mathildas kommentar.

Hanna Kjellson blev Lyckeby BTK:s första pingisvinnare medan Truls Möregårdh var den andra för BTK Frej. Företräda-

ren, 1996, hette Erik Norgren. ■

ÖW

TYDLIGE ANDERS OM SM

”Det kändes som om Kristian inte kunde förlora på lördagen”

Tydligare kan ingen vara.

Efter SM var Anders Johansson, sportchefen i svensk pingis, angelägen om att betona att det alltid kommer nya dagar med nya mål.

– Det ska flyta på inte en enda dag utan du ska klara alla momenten som är förknippade med ett mästerskap. Därför gjorde Fabian det så bra. Han stod emot störningsmomenten som att stanna och prata med alla gamla kompisar och fortsatte koncentrera sig på spelet.

Anders tycker att Fabian utnyttjade sin gamla hemmahall till max. Och fick publiken, som njöt fullt ut, med sig.

Här är Anders synpunkter på semifinalisten Kristian Karlsson som förlorade ett enda set på sina fyra första matcher:

– För mig kändes det som Kristian inte kunde förlora på lördagen. Hade tävlingen slutförts då hade han vunnit. Han var rapp, han var effektiv. Då är vi där igen: det handlar om att höja sig flera dagar i sträck och inte lägga någon kraft på omgivningen. Det är många smulor som bidrar till helheten.

”Jesper slog Jon”

Vad såg du mer?

– Huvudfavoriterna Jens och PG spelade inte på toppnivå och då är det fullt möjligt att det kan bli förlust mot inte bara fyran eller femman utan även någon annan bland de femton, sexton främsta. Ta Jesper Hedlund, rekordaren som är född 1992, han slog en etablerad



FOTO: MANFRED SCHILLINGS

spelare som Jon Persson. Jesper var en av många som gjorde det inte alla hade väntat sig. Jag vill att ännu fler försöker.

Läxan för många är: spelar du ett mästerskap duger det inte att vara bra mot en spelare en dag utan t r e.

Vad tycks om Li Fen, tillbaka i den stad hon känner ganska väl från förr?

– Det var kul att se henne. Hon var fokuserad och gjorde ett helgjutet jobb. Det drabbade de övriga som inte fick någon chans att komma åt henne. Tittar vi på landslagsspelarna har Jennifer, Linda och Daniela tidigare visat att de vill vara med i diskussionen. Antydningar har också funnits hos Michaela som nu klev fram en bit till. Och så då Stina. Hon anslöt till det där gänget, det kan jag säga. Det krävs konkurrens för att komma upp, det gynnar alla, påpekar Anders Johansson.

Han placerar en spelare till i ljuset. Hampus Söderlund.

– Hampus vann U20, slog ”Törna” med 4-0 i huvudklassen och har haft kvalitet i sitt spel i Pingisligan. Han kunde inte röra Kristian, men vi glömmar lätt att han är väldigt ung fortfarande.

Sportchefens slutord blir:

– Det är mycket som krävs för resultat, alla måste gå igenom stålbadet. ■

ÖW



FOTO: © HALMSTAD & CO

Halmstad – eller Malaysia?

Nu ökar spänningen, blir det Halmstad eller Malaysia som får VM i bordtennis 2016?

Kampanjarbetet är i full gång och förhoppningen är att det tillsammans med ett gediget lobbyarbete av Svenska Bordtennisförbundet skall ge resultat vid omröstningen som kommer att ske vid årets VM som går av stapeln i Paris i mitten av maj månad.

Omröstning kommer att ske på ITTF:s årliga årsmöte AGM den 15:e maj och alla medlemsländer har en röst var.

– För svensk bordtennis är det enormt stort bara att vara ett av två länder som är rekommenderade av ITTF för kongressen inför beslut kring allokering av VM 2016 där vi ”tävlar” mot Kuala Lumpur i Malaysia. Ett VM i Sverige vet vi historiskt ger återväxt på bred front och det var många år sedan vi arrangerade VM i Sverige (om man undantar fjolårets veteranövningar). Om Halmstad och Sverige skulle tilldelas VM så är det den minsta stad som någonsin arrangerat detta gigantiska arrangemang, men jag är helt övertygad om att förutsättningarna finns för ett fint VM i Halmstad som även skulle attrahera den breda publiken. Håll tummarna den 15 maj, säger Petra Sörling vice ordförande i Svenska Bordtennisförbundet. ■

TB

Den inre resan tog Malin Pettersson, länge sedd som en av våra mest lovande damspelare, dit hon befinner sig just nu - "down under". Vid resans start trodde hon att det skulle dröja länge innan hon åter klev in i en pingishall. Hon hade fel.

Idag arbetar hon nämligen heltid med pingis och har dessutom nyligen skrivit en bok med stark koppling till vår idrott.

TEXT: THOMAS BUZA, FOTO: WARREN WOOLCOCK

Det var ingalunda någon blyxt från klar himmel. Det började med att hon tackade nej till EM och avstod landslagsspel i slutet av 2011. Brist på motivation och glädje sades vara orsaken. Det tog helt enkelt totalt stopp och hon behövde få till en förändring.

– Det hade pågått en längre tid. Redan runt SM 2010 i Halmstad så kände jag att det inte var samma gamla vanliga Malin som spelade. Kort därefter vann jag en tävling i Luxemburg men glädjen fanns inte där och allting kändes bara väldigt konstigt. Jag försökte ytterligare en tid men allt kändes bara jättejobbigt och till slut så kände jag bara att jag var tvungen att åka iväg och få tid för mig själv. Tanken var dock att ta ett kortare break och komma tillbaka och tycka att saker och ting var lite roligare, berättar Malin.

Jobb – som pingistränare

Så blev de inte riktigt. Hon gav sig iväg i slutet av 2011 och reste runt i Asien och åkte bland annat till Thailand och volontärarbetade på en skola som engelskälare. Hon bodde ett tag på ett



”NYA” MALINS PO

Inre resa gav både personlig utveckling och författarskap

buddisttempel för att ta del av den läran och passade också på att dyka bland valhajar, ta dykcertifikat och började också med regelbunden yoga.

– Jag ville prova något nytt, hitta glädjen och göra saker jag alltid velat göra, förklarar Malin.

Brorsan Hasse, bosatt på Filippinerna, fick också ett besök.

Australien lockade som så många andra svenska ungdomar även Malin, och där hade hon

också en bekant i tidigare Lyckebyspelaren William Henzell som tipsade om att det fanns chans till jobb i Melbourne – som pingistränare.

Idag arbetar Malin heltid om tränare i klubben HWATT (Health Wellness and Table Tennis) i Melbourne vilket hon sannerligen inte hade väntat sig vid sin avresa.

– Visst är det märkligt. Jag trodde det skulle dröja länge



EN AV FÅ HELTIDANSTÄLLDA. Malin Pettersson är en av få tränare i Australien som har en heltidsanställning.

krig om spelarna som ses som klienter, menar Malin.

Författare på visitkortet

Under sin "jobbiga" period här hemma i Sverige försökte Malin komma tillrätta med sina motivations- och glädjepproblem. Hon kontaktade coachen Gregor Schill i Göteborg.

– Jag hade svårt att få ihop vanliga livet med bordtennislivet och samarbetet med Gregor blev hur bra som helst. Det gav mig stor förståelse över varför vissa tankar uppstod och jag kände som jag gjorde. Efter ett tag avslutade vi samarbetet men höll kontakten och träffades vid ett par tillfällen och mitt intresse för coaching och mental träning bara ökade. Jag studerade mental träning online med Lars-Eric Uneståhls PUMT (personlig utveckling mental träning) och gick kort därefter en internationell certifikatsutbildning inom coaching i Göteborg hos Gregor och Lars-Eric Uneståhl.

– Vid en av våra träffar pratade vi just om vikten av mental träning inom bordtennisen. För mig är det himla viktigt och vi funderade på hur det skulle kunna gå till att få ut den kunskapen till fler och det var väl där idén om en bok föddes, funderar Malin.

Distribution via internet

Malin och Gregor Schill träffades därefter på Lars-Eric

Forts. på sid 20

POSITIVA MÅLBILD

faktaruta

NAMN: Malin Pettersson

ÅLDER: 21

BOR: Melbourne

ÄTER HELST: Thaimat

DRICKER HELST: Thé

PERSON JAG SKULLE VILJA TRÄFFA

I VÄRLDSHISTORIEN: Dalai Lama

FAVORITIDROTTARE: Usain Bolt

innan jag klev in i en pingishall igen men efter hand blev det roligare och roligare att jobba som tränare. Melbourne är dessutom en fantastisk stad och jag hittade snart många nya vänner.

– Idag tränar jag ett par killar som spelar i juniorlandslaget, några yngre killar på 11-12 år på väg dit och en 22-årig tjej som kom trea på Paralympics 2012, säger Malin.

Skillnaden mellan australien-sisk och svensk bordtennis är stor menar hon. Det finns ingen liga, ingen direkt klubbverksamhet och inte så många tränare, faktum är att hon är en av extremt få heltidsanställda tränare i Australien. Pingisen är också mer business vilket Malin inte är jätteförtjust i.

– Det är lite "den som betalar mest jargong" som råder och lite

Forts. från sid 19

Uneståhls kursgård i Thailand och började där skriva ihop och för bokens ändamål intervjuades också Jan-Ove Waldner. Malin åkte dit för att komma igång med skrivandet och fick uppleva en härlig vistelse i en miljö där många "må-bra-personer" fanns på plats i form av coacher och mentala tränare. Därefter skedde samarbetet via telefon och mail. Boken skall i skrivande stund finnas tillgänglig via e-bokhandel. Första tryckningen är planerad till 2000 ex men redan nu finns så stort intresse att fler kommer att behöva tryckas.

– Vi skall även prata med klubbar och landslag för att kunna nå ut på bred front. Jag tror och hoppas att många kan ha nytta av att läsa den, menar Malin.

"Inre resa" gav svar

För egen del har hon lärt sig otroligt mycket under sin "inre resa". Vad är då det enskilt största "felet" hon gjort under sin egen karriär?

– Jag önskar att jag inte varit så hård mot mig själv, det höll mig tillbaka. Att vara helt nöjd är kanske inte rätt men att vara som jag var, det vill säga att ständigt leta fel hjälpte inte mitt självförtroende. Och självförtroende är så otroligt viktigt för att vinna matcher och tycka att det är roligt. Det skulle ha hjälpt om jag hade förstått att jag själv aktivt kunde jobba mig till ett bättre självförtroende och hur jag kunde göra det. När jag var yngre gjorde jag alla de rätta sakerna, allt var enkelt. Mina positiva målbilder kom automatiskt och det var inget jag behövde jobba mig till. När jag blev äldre upplevde jag att det blev jobbigt vid matchsituation, jag blev väldigt stressad och jag



EGEN KARRIÄR GETT ERFARENHET. I sitt arbete som tränare har Malin dragit stor nytta av de erfarenheter hon skaffat sig i sin egen spelarkarriär. På bilden ses Malin coacha paralympicsmedaljören Melissa Tapper.



OMSLAG. Malin Petterssons bok som hon skrivit tillsammans med Gregor Schill.

förstod inte varför. Mycket av mina tankar före match handlade om att jag såg mig själv spela dåligt och förlora. Mina "bilder" skapade en jobbig känsla vid bordet. Idag förstår jag varför jag fick de här tankarna och hur man skall handskas med dem. Den förståelsen gör att jag vill dela med mig av kunskapen till andra då jag tycker det är så

otroligt viktigt.

En orsak att till att en del tjejer slutar med pingis härleds ibland till resursbrist men det vill Malin Pettersson inte höra talas om.

– Jag upplever att jag hade det otroligt bra och saknade inte någonting. Ledarna var bra och engagerade, kanske hade det varit bra om det funnits lite mer kunskap om orsak och lösning under min jobbiga tid men det är ju å andra sidan därför vi skrivit boken, funderar Malin.

Framtiden

Vad Malin skall göra framöver är i skrivande stund inte helt klart mer än att hon har mycket saker på gång. Pingis tycker hon fortfarande är väldigt roligt men hon säger sig inte vara beredd att gå tillbaka till sitt tidigare liv.

– Jag tränar någon gång med William Henzell när han inte har någon att köra med, men för övrigt trivs jag bra med livet som det är just nu. Att arbeta med coaching och ledarskap är något jag verkligen vill göra och det kan vara både mot idrott och näringsliv. Planen är att jobba kvar i klubben till maj och sedan komma hem över sommaren, besöka klubbar och prata om boken, säger Malin.

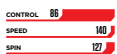
Hur det står till inom svensk dämpingis har hon just nu dock för dålig koll på för att uttala sig om men att arbeta i Sverige och med svensk bordtennis är hon absolut inte främmande för.

Och hur var det nu att dyka in i en av våra störstas huvud inför boken?

– Det grymt intressant att höra J-O:s tankar om det mentala spelet – något alla borde ta del av, avslutar Malin. ■

Mer info:
info@malinpettersson.nu

**ENJOY THE ULTIMATE
PRECISION-SHOT-MAKING
EXPERIENCE!**



SPONGE: SOFT

CALIBRA TOUR S is suitable for players with lower hitting power who need a rubber that helps generate extra speed with the exceptionally lovely sound of built-in speed glue effect. Enjoy the ultimate precision-shot-making experience!



SPONGE: MEDIUM

CALIBRA TOUR M is suitable for players with medium strong hitting power who need a rubber that helps generate a bit more speed with the lovely feeling of built-in speed glue effect. Enjoy the ultimate precision-shot-making experience!



SPONGE: HARD

CALIBRA TOUR H is suitable for players with strong hitting power who need a rubber with built-in speed glue effect that is reliable in all situations. Enjoy the ultimate precision-shot-making experience!

**THE SPECIAL TREATED
SURFACE GENERATES
ULTIMATE BALL CONTACT!**



FRANCESCA VARGAS – ENSAMVARGEN

Globetrotter som reser jorden runt i bordtennisens tjänst

För en del är Safirs Internationella mer än bara en bordtennistävling, ja till och med mycket mer än ett stort äventyr.

Varje år i vecka 8 (sportlovsveckan för en hel del) dyker de upp i Örebro, spelare som har underbara och ibland osannolika

sannsagor att berätta. I år var det Francesca Vargas som bjöd på en härlig skildring, som aldrig hade blivit av om det inte varit för en

peruansk affärsman med stort hjärta för såväl bordtennis som för en liten människa.

En av de mest avlägsna gästerna I årets Swedish Junior Open var Francesca Vargas från Peru. Hon är blott 16 år och hade rest hela



DEMONCOACHEN. Li Fen och hennes coach – som tyckte att mamma skulle vinna alla matcher med 11-0.



"Vinn med 11-0, mamma", var rådet från sonen

Li Fen var ute efter sin femte seger i Safirs Internationella. Hon har 112-0 i kvot i elitserien under sina år i Lyckeby och Trelleborgs BTK. Endast tre förluster har hon på svensk mark, alla tre i finalerna i Safir, mot Georgina Pota, Ungern 2003, Zhang Fang 2008 och i år mot Sun Jie. Å andra sidan har hon

fyra segrar 2004, 2005, 2011 och 2012.

Li var rejält besviken eftersom hon gärna sett att sonen Tim Chen fått en coachseger. I en av de inledande matcherna gav han rådet "mamma, du kan väl vinna med 11-0". Rätt tänkt, man ska utgå från att vinna varje boll.

vägen från sitt hemland till ett kylslaget Sverige på egen hand. Det var för övrigt första gången hon såg snö i verkligheten.

– Jag stannar en månad i Europa. Ska spela i Italien och Frankrike och försöka kvalificera mig till Global Junior Circuit Finals, som kommer att spelas i Guatemala i början av 2014, sade Francesca Vargas.

Forehand starka sidan

Hon talar felfri engelska och det förklarar hon med att hon får hjälp av sin syster som arbetar som översättare.

Innan ankomsten till Sverige spelade hon Czech Junior Open och dessutom tillbringade hon

Forts. på sid 24

INITIATIVTAGARE HEDRADE LEGENDER

Innan finalpasset hedrades Jörgen Persson, Mikael Appelgren och Jan-Ove Waldner av arrangörsföreningen BTK Safir genom en av initiativtagarna till Safirs Internationella, före landslagstränaren Tomas Berner.



SAFIRS RADADE UPP LEGENDER

Bord 5 Mikael Appelgren, Bord 6 Jörgen Persson, Bord 7 Jan-Ove Waldner, tre legender in one shot!

**TEXT SID 22-25: PER HÅLLSTRÖM,
FOTO: IRVING KARLSSON
& PER HÅLLSTRÖM**

Forts. från sid 23

fyra dagar på Werner Schlager Academy i Wien för träning.

– Jag har en bra förstaattack och forehand topspin. Även efter egen serve kan jag öppna bra med min backhand, sade Francesca Vargas, som hela tiden försöker hitta förbättringar i sitt spel.

Francesca Vargas började spela bordtennis när hon var tio år. Nu är hon 16 och har redan hunnit bli peruansk mästare för seniorer, 2011 och 2012. Hon har också medverkat i två lag-VM, 2010 i Moskva och 2012 i Dortmund.

Lyckligt lottad

Hon är definitivt den mest talangfulla spelaren som funnits i Peru och hon känner sig lyckligt lottad som kan resa och tävla mot de bästa juniorerna i världen.

– Jag har en egen personlig sponsor och är oerhört tacksam och lyckligt lottad över detta, menar Francesca Vargas.

I den klubb Francesca spelade för, hette ordföranden Carlos Villanueva. Dennes son spelade också i samma klubb i huvudstaden Lima. På grund av samar-

betsproblem med det peruanska förbundet lades klubben ned och ordförandens son slutade också att spela.

Däremot inte ordförandens ekonomiska satsning på en enskild spelare. Carlos Villanueva, som är en affärsman med goda ekonomiska förutsättningar, såg vilka utvecklingsmöjligheter Francesca besatt och han var beredd att fortsätta stötta den unga talangen personligen.

– Han vill inte framträda med sitt företag eller på annat sätt utan gör detta helt personligen för mig och jag är honom väldigt tacksam som får hålla på med det roligaste jag vet, sade Francesca Vargas.

Stort nätverk

Att alldeles på egen hand som 16-åring utan annat resällskap eller vuxen ledare flyga från Peru till Europa ställer ju en hel del krav på eget ansvar. Var det inte nervöst att flyga ensam?

– Första gången jag flög på egen hand var till Kanada förra året och då var jag lite rädd. Inte så mycket den här gången, sade Francesca Vargas.

Ett av skälen till detta är att hon får hjälp av ITTF och i hennes mobiltelefon finns ett antal telefonnummer som hon kan ringa om det skulle uppstå problem på vägen. Inte ens att hennes bagage inte kom med hela vägen från Wien till Arlanda verkade bekymra peruanskan.

– Raul Calin är en god vän och han hjälper mig att hitta rätt och det känns tryggt att ha någon att kontakta. Från Lima till Wien via mellanlandning i Amsterdam flög jag ensam. Efter besöket på Schlager Academy hade jag sällskap med flera spelare från bland annat Brasilien och Egypten, sade Francesca Vargas.

Hur gick det då i Örebro? Ja kanske inte riktigt som hon hade hoppats. Det blev respass redan i andra omgången och hon hade förhoppningar om att nå prispallen. Ingen fara, den positiva tänkande talangen från Lima kommer tillbaka.

Och om hon inte nådde ända fram till prispallen nådde bagaget till slut fram och personligen blir hon genom resandet rik på erfarenheter. ■

Japanska världselvan tränar juniorer och hälsar till Åsa

För snart tio år sedan upplevde Aya Umemura sina bästa stunder som professionell bordtennisspelare. Hon var rankad 11 som bäst i världen och i världsmästerskapen i lag i Qatar ställdes Japan mot Kina.

– Vi hade en riktigt bra chans att vinna. Jag besegrade Zhang Yining och föll knappt med 3-2 mot Wang Nan och vi förlorade semifinalen med knappast möjliga marginal med 3-2.

Aya Umemura har hunnit bli

36 år och befinner sig i Örebro i egenskap av coach för de japanska juniorerna.

– Sedan i somras bor jag utanför Wien och arbetar jag på Schlager Academy. Jag blev tillfrågad av Japan TTA att hjälpa till på en del tävlingar och det försöker jag om jag har tid, sade Aya Umemura.

Hon bad om en hälsning till Åsa Carlsson som hon träffade en hel del under det år Åsa spelade i Japan.





Charmtrollet Adriana satsar vidare mot olympiska spelen

Redan för sex år sedan charmerade hon hela Safir Junior Circuit. Hon nådde knappt upp till bordet, men spelade en fantastisk bordtennis och bjöd motståndarna på den ena överraskningen efter den andra samtidigt som publiken jublade över den unga och omtståndliga Adriana Diaz från Puerto Rico.

Nu har hon växt några centimeter och utvecklats från en talangfull ung spelare till en spelare som också använder sitt spelsinne.

Jag visar henne bilden från 2007 och hon skrattar igenkännande.

– Jag har samma mål som då, att kvalificera mig till olympiska spelen och jag hoppas det kan ske redan 2016, sade Adriana Diaz.

För att nå sitt mål tränar hon tre timmar varje dag sex dagar i veckan. Innan Safir Junior Open tillbringade Adriana några dagar på Sveriges bordtenniscentra i Köping för träning med flera andra internationella spelare.

En av hennes tränare där var Team Mälarenergis Jana Dobe-sova.



DÅ OCH NU. Bilden högst upp på sidan visar Adriana Diaz 2007 och bilden här ovan visar henne idag.

– Adriana Diaz är en stor talang och mer smart vid bordet än andra jämnåriga flickor. För att utvecklas måste hon tyvärr lämna sitt hemland och ta chansen i Europa där hon hittar mer kvalificerad träning och bättre motstånd, sade Jana Dobe-sova.



GULD-PENG NUMERA I HONG KONG

Zhao Peng, gammal bekant med SM-guld i såväl Malmö FF (2004) och Eslövs AI (2009) är numera coach i Hongkong. I Safir klarade hans toppseedade adept, Hung Ka Tak, sig dock bara fram till kvartsfinal i ITTF Cadet Boys Singles där det blev förlust mot Joe Seyfried, Frankrike.

pingistorget



Din leverantör av bordtennisprodukter

Besök vår butik i Kumla eller handla online på www.pppingis.se

Villagatan 38, Kumla
0730-39 96 35 | info@pppingis.se



butterfly-store.se

**Annonsera på PingisTarget?
Ring Leif Johansson, 035- 368 70**



SAMMANBITEN. Linda Bergström gick långt i Safirs efter att ha tränat med några av Sveriges bästa grabbar.

Linda till semin efter sparring mot killarna

Linda Bergström hade några angenäma torsdagstimmar i Swedish Junior Open i Örebro. Först tog hon plats i semifinalen i dubbel innan hon kort därefter vände 1-3 till 4-3 mot polskan Natalia Bajor och blev ensam svenska i singelsemin. Det var första gången på länge en en blågul tjej gick så långt i en stor tävling på världens juniortour. Linda kan vara nöjd även om semin inte blev hennes: 7, 8, 2, 9 bollar.

Defensivt inriktade Linda från Ängby SK kom aldrig med i leken mot Marina Berho.

Blev Linda setlös så spräckte Tilda Johansson nollan mot samma fransyska i kvarten.

Noteras ska att det för första gången på elva år i damjuniorernas singelklass i Örebro inte fanns någon spelare från Japan, Singapore eller Rumänien i semifinalerna.

Nu blev tjejernas final hel-fransk – och grabbarnas final halvfransk.

Bra mot Bajor

Det bästa för Linda var alltså kvarten mot Bajor.

De fyra första seten slutade 7-11, 11-5, 8-11, 5-11 och de tre sista: 11-8, 11-6, 11-3.

Sådant kallas att koppla ett fast grepp på motståndaren.

– Jag märkte att Bajor blev tröttare och tröttare, det stimulerade givetvis och jag fick igång mitt spel fullt ut, sa Linda.

– Jag skulle vilja säga att Linda krigade ner Bajor. Och så spelade hon smart, berömde Lindas matchare Thomas Johansson.

Tre dagar i Söderhamn verkade ha gjort susen.

– Söndag till och med tisdag samlades herrjuniorerna och jag anslöt till dem. Det var nyttigt. Och då slapp jag ju pressen, konstaterade Linda.

Inför semifinalen hade hon bara en tanke:

– Att jag kommer in i matchen direkt.

Vilket hon inte gjorde.

...och bättre än 2009

Inte sen 2009 hade det varit svenskt i Safirs damjuniorkvartar. Då var Malin Pettersson där. 2013 var det inte bara en utan två svenskar. Linda och Tilda. Plus att Sannamari Bölenius fanns med i åttondelen.

Tilda var glatt överraskad över att hon marscherade så envetet framåt.

– Om jag trodde på kvartsfinalspel? Nej, verkligen inte!

Taktiken mot Hanna Patseyeva, Vitryssland i åttondelen var given:

– Jag skulle försökte hålla bollen på bordet, det lyckades jag med. Och så gick hon på mina servar, sa Tilda.

Dubbeln?

I kvarten hade Linda och Sannamari Bölenius en bra avslutning med 11-6, 11-4 efter 1-2-underläge i set. I semin visade sig blivande slutsegrarna Natalia Bajor/Sandra Wabik, Polen vara allt för stadiga och svenskuon fick nöja sig med sju bollar som mest. ■

Skarpladdad backhand och Sverige var i finalen

Det var en första klassens fräckis.

SUIF:aren Anders Eriksson tvekade inte det minsta som servemottagare när han skickade en skarpladdad backhand förbi Taiwans par Lee Chia-Sheng/Liao Cheng-Ting till 11-8 i semifinalens skiljeset i juniordubbeln inom Swedish Junior & Cadet Open.

Men, tyvärr, i finalen blev det förlust för Anders och Frejaren Henrik Johansson: 11-5, 6-11, 4-11, 6-11 mot Cho och Lee.

- Vi slog minst två par som var bättre än de här sydkoreanerna, tyckte Anders.

Uppenbarligen trivdes Anders och Henrik vid varandras sida.

- Våra spelstilar är ganska lika, sa Henrik och påpekade att de två inte har varit tillsammans så ofta. Senast de höll ihop var i Ungdoms-EM där de föll mot de blivande segrarna från Polen.

I semin mot Lee Chia-Sheng/Liao Cheng-Ting öppnade svensparet med 3-0 i skilje och fortsatte till 7-3. Men det var snart kvitterat, 7-7. Avslutningen var utmärkt med fyra vunna bollar av fem för svenskarna.

Och så finalen. Svenskarna öppnade lovande för att komma efter direkt i efterföljande set.

- För första gången hade vi en bra känsla och kände oss starkare



INTE BARA FOREHAND. Anders Eriksson från SUIF smällde in en avgörande backhand när han och Henrik Johansson från BTK Frej gick till final i juniordubbeln.

än motståndarna efter inledningssetet. I motsats till tidigare matcher blev det precis tvärtom efter det, sa Anders.

- Skillnaden mellan sydkoreanerna och dem vi mötte i kvarten och semin var att fransmännen och taiwaneserna var för sig är bättre i singel medan sydkoreanerna var mer samspelta, sa Henrik.

Flipparna för svåra

Anders och Henrik var överens om vem som fick finalen att svänga över från Sverige till Sydkorea: Cho Seungmin - den vänsterhänkte.

- Hans flippar och servereturer ställde till det för oss.

Cho Seungmin och Lee Jangmok var på det klara med vad som fällde avgörandet i finalen:

- Våra förstaattacker. Och så hade vi en fördel av att en av oss är vänsterhänkt.

Texten kom fram på engelska på mobilen sedan de fått hjälp av en kompis att hämta hem översättningen från modersmålet.

Senast det blev sydkoreansk triumf i herrjuniordubbeln i Swedish Junior&Cadet Open var 2007 då Hyun Deck/Sang Su vann.

Åren därefter var det svenskt med Kristian Karlsson. 2008 spelade han med Mattias Översjö och 2009 med Mattias Karlsson.



ÖW

Hoppet Hanna i finalen

För ITTF:s Hopes var det något av examen femte och sista Safirdagen med franska och egyptiska segrar.

Sverige bidrog med en finalist och tre semifinalister.

Tjejen som gick till slutmatchen mot Eman Taha från Egypten var Hanna Kjellson från Lyckeby BTK och Matilda Sandlund från Umeå, ettan i Talangjakten i början på året, var i semifinal.

På pojksidan sågs Truls Möregårdh, BTK Frej och Jonathan McDonald, Norrtulls SK, båda finalister i Talangjakten, bland de fyra sista. Jonathan hade svårt mot slutsegraren Lilian Bardet, Frankrike medan Hanna och Truls hängde med till skilje i sina förlustmatcher.

Cho och Choi

I Swedish Cadet Open handlade det om Cho och Choi från Sydkorea. De satte stopp för fransmannen Nolan Givone och belgiskan Lisa Lung i finalerna.

Cho Seungmin Choi Yelin vann fler klasser i Örebro: pojkar 16 respektive flickor 18 och 16.

Inte en enda japansk spelare syntes till i kadettsemifinalerna – ovanligt.

Men japaner fanns det gott om i en del andra åldersklasser inom Safir Internationell. ■

ÖW



HANNA ÄR ETT HOPP
som hann till finalen.



PÅ VÅG TILLBAKA. Carl Ahlander-Johansson servade och fick till uppföljningsslagen i Safirs.

Uppåt för Calle efter knäproblemen

Utdelningen för Sveriges herrjuniorer i Safirs gruppspel var snudd på hundra procentig. Elva av tolv spelare – sju gruppettor och fyra grupp tvåor – gick vidare.

Men i åttondelen fanns det bara en blågul kvar: Carl Ahlander-Johansson som stod emot Hung Ka Tak, Hongkong.

– Det är bara början, sa Calle och slog även Romain Ruiz, Frankrike innan toppseedade Enzo Angles blev för svår i kvarten.

Calle kan vara nöjd efter att ha kopierat Hampus Söderlunds insats från 2010.

Mest minnesvärt var Calles driv mot Hung, som var aktiv och såg till att bollen var i spel hela tiden.

– Jag rör mig bättre och bättre, även om jag fått avstå från de mest explosiva inslagen i min pingis, berättade Calle.

Brosket sprack

Många av er kan bakgrunden med hans knä:

I mars i fjol åkte han på en SOK-resa till Japan och skadade vänsterknäet.

– Brosket sprack på vänster

sida, sen gick tiden och jag opererades i augusti. Efter det har jag återhämtat mig ganska bra, tycker jag.

Spelglädjen fanns där i Idrotts huset i Örebro, absolut.

– Jag rehabbar fortfarande.

Jag kan cykla men så fort jag springer och tar i får jag ont.

Calle minns de föregående två årens Safirstarter i herrjunior klassen:

– Jag förlorade mot seedade spelare i andra omgången – nu blev det två steg till, konstaterade nöjde Carl Ahlander-Johansson, numera medlem i "Tickans" Halmstadsgrupp. ■

ÖW

Julia 11-0 - dubbelt upp

15-åriga Julia Fredriksson från Kungälv är raka motsatsen till en nolla.

I gruppspellet i Swedish Cadet Open tryckte hon in 11-0 i inledningsseten två matcher i rad.

– När det stod 10-0 första gången tänkte jag att det skulle vara tasiktigt att fråga hur jag skulle göra, sa Julia.

Bollen kom i spel, Tamara Scheuer från Luxemburg klippte till, Julia fick över den och Scheuer slog ut.

– Hon fick sin chans, sa Julia som förlorade första bollen i andra setet.

Efter 3-1 mot Scheuer väntade Rawan Eliwa från Egypten i andra.

Och 10-0-läge igen.

– Jag tänkte nog på samma sätt som i första matchen och jag tror att hon servade. Sen minns jag inte vad som hände.



FOTO: ÖRJAN WESTBERG

11-0 och 11-0 IGEN. Det är inte många som lyckas med den bedriften två matcher i rad. Men det gjorde Julia Fredriksson.

Annat än att Julia blankade, tog elfte raka poängen och senare stod där med ytterligare en 3-1-seger.

Julia hade grejat avancemanget innan hon föll med 0-3 mot Choi Yelin från Sydkorea.

– Jag hade problem med hennes servar, de var bra, förklarade Julia som sen åkte ut mot en annan egyptiska, Yousry, i tre raka.

Julia Fredriksson är ensam tjej i Lysekils PK med sju A-licensierade spelare.

Hennes pappa Carl-Johan Andersson är en av dem.

Efter all träning mot gubbarna fem eller sex gånger i veckan är hon inne på att byta klubb.

BTK Dalen?

Eller Uddevalla BTK? ■ ÖW

Ack, så nära, Ellen

Närmare kunde hon inte komma.

Ellen Holmsten stred tappert i flickkadetternas åttondel i Örebro men föll i avgörande 30-bollarssetet mot brasilianskan Nakada, 14-16.

Här fler siffror som understryker att marginalerna var emot Ellen: Nakada tog första setet med 11-9 och det andra med 13-11.

Var Ellen i allra högsta grad med i matchen hade Erika Fronth, som gick lika långt i fjol, och Stina Källberg det svårare i sina åttondelar och fick inte med

något set mot sydkoreanskan Choi Yelin och belgiskan Lisa Lung.

Senast Sverige fick fram en kvartfinalist i Safirs Swedish Cadet Open var 2010. Då var Maria Engelson inte bara i kvarten, hon gick ända till final.

Pojkarna inte där

Antalet svenska pojkar i andra omgången var sex mot sju i fjol. Men när åttondelsfinalerna blåstes igång stod Sverige helt utanför. Ingen finns där.

Detta ska jämföras med fem svenska pojkakadetter i åttondelen, två i kvarten och en, Anton Källberg, i semifinalen 2012. Året



14-16 I SKILJE - det är bara att bita ihop och komma igen. Nästa gång är det Ellen Holmstens tur att ha marginalerna med sig.

dessförinnan såg vi Simon Berglund tillhöra åttondelsgänget och 2010 var Alexander Franzén i kvarten.

Sämre i år alltså. ■ ÖW

TIMO BOLL – DOMINANTEN

Spelstil och karaktär går hand
i hand hos pingisens bankdirektör

TEXT: JENS FELLKE, FOTO: MANFRED SCHILLINGS & JENS FELLKE

Tysklands superstjärna Timo Boll har dominerat europeisk bordtennis i ett decennium. Pingis utsände Jens Fellke har mött Tysklands ödmjuka ess för en personlig pratstund där allt från den nya generationen kineser till varför han aldrig riktigt lyckats i OS eller VM avhandlades.

Fredagkväll i februari. Tyska mästarlaget Borussia Düsseldorf tar emot Bremen i andra och avgörande kvartsfinalen i Champions League, den mest prestigefulla tävlingen för europeiska klubbtag. Matchen spelas på ett bord med läktare runt hagens alla fyra sidor i en ganska liten och fullproppad hall, vilket innebär ungefär tusen personer i publiken. Förväntansfullt sorl i luften, det riktar sig ner mot pingisbordet som badar i ljus i hallens mitt, allt medan läktarna skickligt lämnats i ett magihöjande dunkel.

När Düsseldorfs stjärna Timo Boll äntrar hagen kommer kvällens första öronbedövande smatterapplåd. Den övergår raskt i högljutt skanderande: TI-MO, TI-MO, TI-MO. Timo Boll ler, höjer vant sin högerarm och vinkar en kort hälsning. Speakern går med i åskådarnas entusiasm, höjer rösten under presentationen så den nästan spricker i falssett. Sedan sjunker larmet fort ner i tystnad, det enda som hörs är studsden från inslagningen vid bordet. Timo Boll mot Bremens engelsman Paul Drinkhall.

Koncentration.

Festen kan börja.

Düsseldorf – kung i tysk pingis

Borussia Düsseldorf är tysk herrpingis överlägsna mästarlag. 25 gånger har Düsseldorf blivit tyska mästare, 21 gånger har man vunnit tyska cupen och 4 gånger Champions League. Två gånger de tre senaste säsongerna har man vunnit trippeln, alltså spelat hem alla tre titlarna under en och samma säsong. Klubben står tyska förbundet DTTB nära och knyter av hävd till sig Tysklands bästa spelare. I tyska pingistidningen ser jag en rubrik på omslaget: Har Düsseldorf segrat ihjäl sig? Bilden man valt som illustration vittnar om motsatsen: champagnestänk överst på prispallen, där står Boll, Christian Süss och Patrick Baum lyckligt segeryra. Alldeles uppenbart vill de stå där igen. Och igen och igen.

Kvällens Champions League-kvartsfinal är andra mötet av två. Innan publiken går hem vet man vilket lag som nått semifinal. Bremen var nära att skrälla i första mötet, ledde 2-0, men Düsseldorf vände och vann 3-2. I afton är rumänen och OS-kvartsfinalisten Crisan sjuk. Engelsmannen Paul Drinkhall ersätter – en klar försvagning och det ska mycket till för att inte hemmalaget ska ta sig vidare till semi.

Boll inleder som alltid säkert. I de få dueller där Drinkhall verkligen utmanar och spelet blixtrar till visar Boll sin klass genom att nästan alltid ha ett sista svar. 1-0. Patrick Baum är chanslös motvärldssjuan Chuang från Taipei, vilket gör att matchen fortfarande lever när Süss går in mot Cioti. Men Bremens rumän verkar tagen av stundens allvar, missar extremt mycket för att vara på den här nivån – öppningar, servereturer, lägen. Süss behöver inte förta sig för att vinna i raka set. 2-1

Forts. på sid 32

Forts. från sid 31

till Düsseldorf. Publiken är nöjd och lättad. Det blir mer Champions League i Düsseldorf denna säsong. Ledningen hemmalaget skaffat sig är nämligen ointaglig. Även om Bremen vinner de två avslutande singlarna med 3-0 och utjämnar till 1-1 i matcher så räcker inte setkvoten till.

Sen Boll mot Chuang. Världsexan mot världssjuan, det bästa europeisk klubbpingis för tillfället har att erbjuda. Boll tar initiativet direkt, men Chuang sveper in några knallhårda forehandloopar raka vägen och får upp spelet på den världsklass-nivå som motsvarar spelarnas rankingplatser. Boll låter sig inte imponeras, inte skrämmas. Han maler på med sina säkra öppningar, sina välvarierade servar, sina snåla servereturer. Upplevelsen av matchen är tät, bordet är så nära att man ser svettfläckarna på spelarnas ryggar. Man hinner uppfatta rörelsen och bollträffen i deras servar och returer, allt detta finlir där matcher avgörs och som är så svårt att få syn på när man sitter för långt bort. Jag kanske alltid har sett Boll för långt bort. Hursomhelst upplever jag att detta är första gången jag verkligen får syn på honom som spelare. Hur snabbt och exakt han rör sig till bollen, med vilken skruvkvallité han utför sina öppningar, vilken extrem rotation i bollen som motståndaren har att hantera i sitt försvar. Hur exakt Boll utför sina servar och returer, alltid med små variationer i placering och skruv, återigen denna kvalitet att aldrig låta sig nöjas med att lägga tillbaka bollen så bra som möjligt på motståndarens bordshalva, sällan två likadana servar, alltid försöka något litet nytt, något som tvingar motståndaren till uppmärksamhet – och lyckas inte

motståndaren läsa det finstilta i bollen så får Boll den där extra tiden som han så säkert utnyttjar till att skaffa sig övertag som förr eller senare under duellen leder till att poängen blir hans.

Överraskar Chuang

Som när Timo leder 2-0 i set mot Chuang och tappar en ganska klar ledning i tredje så att taiwanesen lyckas kvittera till 10-10. På Bolls andra matchboll har han serven. Samma utgångsställning som alltid, samma fattning för att göra "felskruv" med någon svår läst variation av sid/under- eller överskruv. Men vid matchbollen slår han istället en oskruvad mycket kort serve mot mitten. Chuang överraskas av att plötsligt inte ha någon skruv i bollen att själv jobba med. Häpen vet han inte riktigt vad han ska göra. Chuang kommer aningen för mycket under bollen med racketen, bollen stiger en smula, blir inte riktigt kort – och vips är Timo där med sin forehand, avgör distinkt med en hård loop långt ner mot Chuangs backhandsida.

Matchen är över, publiken är förtjust. När Timo går ner mot Bremens bänk och tackar för matchen kommer publikens högljudda skanderande tillbaka som ett eko från lagmatchens inledning: TI-MO, TI-MO, TI-MO.

Även författare

Nästa dag träffar jag Timo Boll i träningscentrets cafeteria. Han ska göra en videoinspelning för en app till Butterfly, det japanska märket som han haft kontrakt med under i stort sett hela karriären.

Jag har förberett mig genom att läsa boken *Mein China, Eine Reise ins Wunderland des Tischtennis*, (Mitt Kina, en resa i bordtennisens underland) som Boll



VINSTMASKINEN. Trots att Timo Boll vunnit massvis med stora segrar genom åren saknar han den där riktiga fullträffen på ett OS eller VM. Kommer den i Paris 2013?



skrivit med journalisten Friedhard Teuffel. Det är en 300 sidor lång berättelse som släpptes 2011 och där ramhandlingen utgörs av en lagmatch mellan Kina och övriga världen, med bland annat Boll i laguppställningen, i Kina. Själva matchen är mest pingis-PR, men bokens text vindlar iväg fram och tillbaka i pingishistorien, kryssar initierat mellan teman som pingisens utveckling i Kina, pingpong-diplomatin i början av 1970-talet och framförallt mellan viktiga händelser i Timo Bolls eget pingisliv.

Började vid fyra

Här får man veta att Boll varit i Kina sådär en 60-70 gånger, att han började spela vid dryga fyra års ålder, att det lika gärna hade kunnat bli tennis eller fotboll. Tennis för att Boris Becker just vunnit Wimbledon och Timos pappa helst av allt hade velat bygga en tennisbana på tomten hemma i byn Höchst, Odenwald, i södra delen av Bundeslandet Hessen. Men det blev avslag på bygglovets eftersom tomten ligger i vattenskyddat område. Och fotbollen ville mamma Boll inte se mer av efter att lille Timo dundrat in i en närkamp som slutade med att han fick hjärnskakning. Så det blev pingis. Pappa Boll köpte ett bord och i källaren tränade de med varandra varje dag. I början kanske 20 minuter, men med tiden blev passen längre och övningarna mer komplicerade.

– Det fanns en vägg i källaren där vi spelade. Pappa målade upp ett mål på väggen och skulle jag få poäng var jag tvungen att samtidigt spela bort pappa och få pingisbollen i målet. Det betydde att jag drev honom från hörn till hörn tills jag skaffat mig en lucka för att avgöra med en boll han inte kunde nå och som därför

också träffade målet i väggen.

Tyskland är en förbundsstat som består av 16 förbundsländer. Varje land har sin landstränare (Landestrainer) och i Bolls hemland Hessen hette landestränaren Helmut Hampel.

– Det var min smala lycka, fortsätter Timo. Hade jag fötts någon annanstans i Tyskland hade jag nog inte nått lika långt inom pingisen. Helmut har betytt oerhört mycket för min utveckling både som spelare och människa. Han var min tränare från att jag var åtta år till jag fyllt 25. Han var tuff mot mig och det var bra. För när jag var yngre var jag lite lat.

Helmut Hampel framstår som en krävande och principfast tränare. Samtidigt finns scener som gör att man verkligen förstår att Timo vågat lita på Hampel, att deras relation handlar om mer än forehandloopar och backhandflippar. Som när Timo är på sitt första läger och inte kan sova och Hampel sätter sig bredvid honom på sängkanten, tar hans hand och håller den tills Timo äntligen somnat. Eller den där gången på Mallorca, när de äldre spelarna i Bundesligalaget bestämmer sig för att få superpraktige Timo på lyset, och lyckas så bra att lagets kines morgonen efter kommer nedrusande till Hampel och tror att Timo ligger död i sin säng på hotellrummet. Och Hampel med ett snett leende tar hand om sin skyddsling.

Säkerhet tränarens val

Hampel såg naturligtvis Bolls exceptionella talang. När han ville att Timo skulle lära sig backhandlopa så tog det tre slag innan backhandloopen satt där. Det var Hampel som bestämde att Boll skulle spela på säkerhet. Timo skulle inte ta risker, inte i

Forts. på sid 34

Forts. från sid 33

första hand göra poängen själv, med egen offensiv. Han skulle vinna genom att undvika misstag. För att skapa en perfekt teknisk grund och ett stabilt rörelsemönster körde Timo enbart regelbundna teknikövningar vid bordet tills han var elva år. Ingen matchliknande momentträning. Inga oregelbundna fotarbetsövningar. Idéerna bakom hur de tillsammans forande Timos spelstil beskrev Hampel i den tyska pingistidningen "Tischtennis" 2002, just det år då Timo tog sina första större titlar, World Cup och EM:

Rotation. Kraftöverföringen mellan underarm och handled måste stämma. Hampel menar att underarmens rörelse avgör bollens fart, och att handleden styr placering och graden av spinn i bollen. Med extrem skruv och kloka placeringar kompenserar Timo att han saknar ett riktigt hårt och poängdödande förstadrag.

Tryckpunkt. För varje slag måste man hitta den optimala tryckpunkten, menade Hampel. Vid backhandslag reglerar Boll trycket med hjälp av tummen, vid forehand med hjälp av pekfingeret. Det ger mer tryck i själva slaget, hävdar Hampel, dessutom bättre känsla för bollen.

Hög racketföring. När Timo tar emot en serve står han med böjda ben och låg tyngdpunkt. Racketen håller han högt som en fårtare – för att få bästa möjliga slagvinkel.

Bollträffpunkt och kroppsbalans påverkar varandra. Timo strävar efter att ha tyngdpunkten jämnt fördelad på båda benen och att alltid träffa bollen framför kroppen.



GLADA MINER I PAUSEN. Düsseldorfleder och två åskådare diskuterar matchen över en pils.

Kickblockering. Blockering med spinn har ersatt den passiva blockeringen. Med en handledskick vänder Timo motståndarens fart i attacken till att få mer fart själv och sätta motståndaren under tidspress istället för att kunna fortsätta sin offensiv.

Flexibel anpassning. Bara den som kan variera sitt spel kan nå långt. Timo växlar ständigt mellan aktivt och passivt spel under duellerna. En bra kick-blockering följs upp av eget offensivt angrepp.

Xu Zengcai läromästaren

När Timo är 16 kom Sverigebekante kinesen Xu Zengcai (spelade i Lyckeby) till Gönnern, Timos tyska klubb. Xu hade vunnit VM-guld i lag 1987 för Kina och tillhörde A-landslaget tills Sverige tog över taktpinnen för världens herrpingis i Dortmund 1989. Den dagliga träningen med Xu Zengcai härdade Timo. Den fick honom att snabbt kunna ta klivet från junioreuropaelit till senioreuropaelit.

– Det viktigaste Xu lärde mig var returspelet. Han lärde mig att "gnugga" bollen när jag la korta servereturer, alltså att jag inte bara la tillbaka dem, utan gjorde något aktivt genom att sätta underskriv i den korta bollen. Dessutom hade han starka ben vilket gav honom ett otroligt fotarbete – och så drog han till bollen oerhört hårt på första sin förstaattack. Både benstyrkan och att öppningsloopa hårdare försökte jag förbättra.

Boken Mitt Kina ger nycklar till varför just Timo Boll dominerat europeisk bordtennis de senaste tio åren. Jag har redan nämnt hans unika kvalité för att sätta rotation i bollen, och efter att ha läst boken plitar jag ner ytterligare några nyckelord som jag vill låta samtalet med honom kretsa kring:

Risk och trygghet.

Nervositet.

Frihet.

Koncentration.

Noggrannhet.

Informationsamlande.

Kineserna.

Skador.

ÖGON MED KÄNSLA

FÖR PINGIS. *Timo Boll har en vetenskapligt bevisad unikt snabb förmåga att uppfatta information med sina ögon. Det är en av hemligheterna bakom tyskens stora framgångar i Europa under de senaste tio åren.*



Vi börjar med risken och kineserna. I boken Mitt Kina framstår Timo Boll som en person som gillar trygghet. Han bor med hustrun Rodelia i ett hus i samma by som hans föräldrar och där han vuxit upp. Han berättar att han hade ett drömyrke när han var liten; han ville bli bankdirektör. Det har han också blivit, fast i pingishagen. Han tjänar betydligt mer än de flesta bankdirektörer och han gör det genom att spela säkert som ett kassaskåp.

– När jag var yngre blev min tränare Helmut Hampel arg på mig om jag chansade. Och det känns naturligt för mig att spela på säkerhet. Det är mitt spel. Det passar min karaktär som människa. Men för att slå de bästa kineserna måste jag ta mera risker. Spelar jag mitt säkerhetsspel med mycket skruv och varierad placering så läser de av mig efter ett eller två set. Och sedan blir det svårt.

Svårt när det verkligen gäller

Det är ju en visa detta bland tyska pingismänniskor, att Timo, som varit rankad bland de tio främsta i världen i över ett decennium, aldrig vunnit en singelmedalj på VM eller OS. Att han antingen

blir nervös och viker ner sig, eller att han blir skadad så han måste lämna återbud. Vid senaste VM i Rotterdam bröt han den negativa trenden genom sin semifinal där (förlust 1-4 mot slutsegraren Zhang Jike), men ändå. Närmast en singeltitel på VM i tysk herrbordtennis nådde Eberhard Schöler, defensivspelaren som var i final 1969 i München, dessutom i semi både 1965 och 1967. I OS är det Jörg Rosskopf 1992 och nu senast Dimitri Ovtcharov i London 2012 som nått en bronspeng.

Men 2005 på World Cup kom Timo igenom den kinesiska pingismuren. I tur och ordning vann han över Wang Liqin, Ma Lin och Wang Hao. Vad var det som hände då som inte hänt sen?

– Jag spelade rätt illa i grupp-spelet, minns Timo. Jag förlorade mot Samsonov och klarade mig vidare med nöd och näppe efter en jämn match mot Chuang. I kvarten stötte jag på Wang Liqin, som vann VM-singeln tre gånger (2001, 2005 och 2007). Han var outstanding i bollduellerna, enormt stark och atletisk, säker och kraftfull i det öppna spelet. Fantastisk forehandloop. Men han kunde inte ta mina servar, och han stod handfallen när jag långa

långa returer mot hans backhandsida. Jag tyckte det var märkligt att världens bästa spelare hade två så tydliga svagheter. Plötsligt hade jag en enormt skön känsla vid bordet. Mitt självförtroende växte.

– Ma Lin hade jag alltid svårt för. Han var Wang Liqins motsats, enormt smart spelare och känsligt varierad i serve- och returspelet, som han följde upp med en direkt avgörande kanonhård forehand-loop. Men klarade jag den bollen och bollväxlingen kom igång så var han svag på backhandsidan. Det kunde jag utnyttja. Jag rörde mig också bättre och bättre ju längre turneringen varade, så jag hann upp och fick tillbaka de mest fantastiska bollar på bordet. Såna bollar som jag gjorde då händer inte ofta. Så Ma Lin blev frustrerad.

4-3 mot Wang, 4-3 mot Ma och 4-3 i finalen mot Wang Hao, vars fotarbete inte räckte till mot Timos tempo i den matchen. Timo kände sig snabbare än sin motståndare och bars fram av hemmapubliken i Lüttich.

– Det var en fantastisk känsla att slå alla tre i samma turnering. Det gav mig ett självförtroende som jag haft nytta av sedan dess. Jag hade bevisat att jag låg på samma nivå som de allra främsta i Kina.

Men spelmässigt, vad var det som hände. Varför kunde du plötsligt slå dem?

– Det var en sån där dag då allting stämde, då allt gick min väg. Jag kan inte förklara det bättre än så.

Ny generation vassare

Den nya generationen toppkineser är ännu vassare än den förra, hävdar Timo. De är än mer kompletta, har inte luckor i sina spelsätt på det vis som

Forts. på sid 36

Forts. från sid 35

Wang Liqin och Ma Lin hade. Och de utvecklar sättet att spela bordtennis samtidigt som de både är mentalt och fysiskt ännu starkare än sina föregångare.

– Ma Long och Zhang Jike har dessutom kommit med någonting helt nytt inom bordtennisen, säger Timo. De har revolutionerat synen på servereturen. För dem är serveretur på korta servar inte längre defensiv. De behöver inte längre lägga kort retur. För genom att ha utvecklat ”tjeckflippn” attackerar de på motståndarens korta servar. De sätter servaren under tidspress. Är serven det minsta hög så avgör de direkt, booom!

Hur ska du slå dem då?

– Överhuvudtaget försöker jag att åka till Kina så ofta jag kan för att få möta dem. De bästa är ju på en nivå som inte finns i Europa. En säsong stannade jag i tre månader för att spela i deras liga.

– Rent taktiskt måste jag utgå från mitt grundspel men riskera mer än jag gör när jag spelar mot icke-kineser. Jag måste serva fler långa, snabba, överraskande servar. Jag måste ta bollen tidigare och försöka hitta en snäv vinkel långt ut på deras forehandsida. Jag måste vara mer aggressiv.

– Men pingis är ju som schack. Du har en motståndare som gör vad han kan för att störa dina planer. Därför kan man inte heller vara alltför uppbounden kring ett visst sätt att spela. Man måste improvisera, man måste känna in hur motståndaren svarar på den uppgjorda taktiken just i dag, just i den här matchen, i det här servegamet, i just den här delen av matchen.

Spelets struktur är ju inte fast, tvärtom, det rör sig och förändras matchen igenom, menar Timo. Är man inte följsam mot de



VÅL FÖRRÄTTAT VÄRV. Timo Boll pustar ut efter en kväll på jobbet. Två vunna singlar, seger mot Bremen med 3-1. Düsseldorf jagar vidare mot ännu en titel.

förändringarna så kan en taktik som var bra i början av matchen vara dålig i mitten eller slutet av matchen.

Alla matcher olika

Boll hävdar att styrkor och svagheter hos de 30 första på världsrankingen kan han som ett rinnande vatten. Men också att ingen match är den andra lik, inte heller mot samma motståndare. Detta dolda taktiska spel läser Boll in bättre än de flesta, i den förmågan ligger mycket av hemligheten bakom hans framgångar. Att göra det rätta i rätt ögonblick. Det kräver snabba ögon, örnskar-pa ögon. Det har Timo vetenskapliga bevis på att han äger. Hans ögon uppfattar väsentligt mycket mer väsentligt mycket snabbare än en ett normalöga.

– Mycket handlar om koncentration och minne. Varje duell under en match innehåller information. Man måste kunna uppfatta den informationen, lagra den och omsätta den med bra timing. Klarar man det gör man det rätta i rätt ögonblick. Och den som oftast gör rätt val vinner.

Den svenska generationen med Waldner, Persson och Appelgren i spetsen menar att de hade en fördel gentemot den generationen kineser. Att de var friare i trängda lägen, mindre bundna till ett visst spelsystem och till vad coachen sagt om hur de skulle spela. Den tidens kineser sneglade ofta tillbaka mot lagledarbänken när det drog ihop sig till avgörande. Som om de inte riktigt vågade ta ett självständigt beslut. Eller inte var uppfostrade till att ta egna beslut. Nu har hela det kinesiska samhället förändrats dramatiskt under de senaste 20 åren. Även om kommunistpartiet och staten fortfarande styr behårt så har man öppnat upp landet ekonomiskt. När jag var där i fjol upplevde jag att gemene kineser är ofantligt mycket friare i umgänget med varandra jämfört med när jag var där i början av 1980-talet. Hur ser du på de bästa pingisspelarna, har de också förändrats inuti sina huvuden?

– Definitivt. Jag tycker det är en skillnad även mellan generationen Ma Lin/Wang Liqin

och generationen Zhang Jike/Ma Long. De är väldigt kreativa och öppna till vad som sker vid bordet. De gör också nya och oväntade saker i trängda lägen. Det märks vid bordet att de fostrats i ett öppnare Kina än tidigare generationer.

Du har dominerat Europa under mer än ett decennium men inte fått till det på OS. Senast i London föll du mot Crisan som du normalt ska slå. Var du nervös då? Hur ser du på nervositeten vid bordet?

– När du är ung är det lätt att spela avslappnat eftersom du har allt att vinna. När du är rankad etta i världen förväntar sig alla att du ska vinna de stora titlarna. Är du rankad topp 6 räknar alla med att du har en bra chans. Det är klart att det skapar en press.

– När nervositeten kommer, och det gör den hos alla, så intalar jag mig att jag ska kämpa på och spela så bra som jag någonsin kan. Jag försöker vara avslappnad och lita på stabiliteten i mitt sätt att spela. För det mesta lyckas jag med det, men inte på OS.

2000 förlorade Boll mot Werner Schlager, 2004 föll mot en het Waldner. 2008 åkte tysken ut mot koreanen Oh – och nu senast i London mot rumänen Crisan. Alla förluster har kommit i åttondelen, alltså matchen före kvartsfinal.

– Det märkliga är att det har känts okej inuti mig vid alla de här tillfällena. Men när jag kommer ut till bordet så händer det någonting som jag inte kan styra, någonting som mina vanliga hjälpmedel mot nervositeten inte biter på. Jag blir lite stel i handleden. Servar som jag normalt får korta blir halvlånga så motståndaren kan öppna – vilket leder till att jag hamnar i passivitet. Jag

om Timo Boll

FÖDD: 8.3.1981

KARRIÄREN I KORTHET: 1994

tysk pojkmästare. 1995 europamästare i kadettsingel. 1996 Bundesligadebut och silver i juniorklassen på junior-EM. 1997 och 1998 – junioreuropamästare i singel. 2002 första större seniortitlarna: World Cup och Europamästare i singel. 2003 första tysk att nå förstaplatsen på världsrankingen (Januari).

KARRIÄRENS HÖJDPUNKTER:

OS. Silver i lag 2008 och 2012. Brons i lag 2012. VM. Silver i lag 2004, 2010, 2012. Brons singel 2011, brons i lag 2006. Silver i dubbel 2005 med Christian Süß. EM. Guld i singel 2002, 2007, 2008, 2010, 2011, och 2012. Guld i lag 2007, 2008, 2009, 2010, 2011. Guld i dubbel 2002, 2007, 2008, 2009, 2010. World Cup. Etta 2002 och 2005.

rör mig sämre än normalt. Jag får inte samma kraft i mina slag. Tekniskt gör jag precis samma rörelse som jag brukar och kickar till med handleden på slutet. Men skruv kvaliteten jag normalt sett alltid får till är plötsligt inte där. Min variation i spelet blir sämre.

Ryggen problematisk

Timo Boll har också varit skadeförföljd. Före OS 2004 tappade han många pass och kunde inte konditionsträna. 2008 missade han lag-VM och året tvingades han tacka nej till VM i Yokohama. Till och från under karriären har ryggen krånglat, som värst så illa att han tvingats till träningsuppehåll i månader. Han vill inte gärna prata om skadorna, vill inte att de ska uppfattas som bortförklaringar. Inte desto mindre har han haft problem med dem, och hans tränare Hampel har sagt, att med en mer stabil kropp hade Timo varit oslagbar.

– Jag var 19 när det började. Vi spelade mot Frickenhausen i ligan och jag mötte Ding Song, en mycket säker kinesisk deff som var med och vann lag-VM-finalen mot Sverige 1995. Det var många långa bollar och dagen efter kunde jag inte komma ur sängen. Som knivhugg i ryggen så fort jag rörde mig. Det kom oväntat. Jag hade tidigare aldrig haft några skadeproblem.

Färre och kortare pass

Bolls stora skadeproblem sitter i en kota i ländryggen. Både hans far och farfar har haft samma problem så mycket tyder på att det är ärftligt. Timo har försökt allt för att få ordning på sin rygg, men ingenting har hjälpt. Till slut hittade han en läkare som konstaterade att det bara fanns en utväg: Timo var tvungen att belasta kroppen mindre. Annars skulle ryggen gå sönder. Han skulle tvingas avsluta sin karriär i förtid. Inte lika intensiv träning alltså. Färre och kortare pass vid bordet, fler pass för att bygga upp ryggen och hela kroppens muskulatur.

– Det har tagit tid, men nu har jag hittat en bra balans. Sedan 2009 har jag varit fit och spelat alla stora mästerskap.

För dörren nu står VM i Paris. Från senast det begav sig i Bercy, VM 2003, har Boll inga sköna minnen. Då var han 22 år och hade han varit rankad etta i världen i fem månader. Och föll tidigt mot 18-åriga kinesen Qui Yike.

Revensch nu, tio år senare? Den trevlige, sympatiska och tillmötesgående Boll ler åt tanken. Han stryker sig eftertänksamt över skäggstubben och säger sedan med sin naturliga ödmjukhet:

– Jag ska göra så gott jag kan. ■

För att lyckas riktigt bra som pingisspelare krävs en bra fysisk träning utöver pingisträningen. I Pingis nummer 5/2012 gick vi igenom de fysiska kvalitéerna aerob och anaerob kapacitet. I detta nummer kommer vi fokusera på snabbhet och styrka som faktiskt ligger närmare varandra än vad många kanske tror. Hösten 2013 planerar Svenska Bordtennisförbundet att ge ut kompendiet "Fysisk träning för bordtennis 2" vilket kommer att komplettera denna artikel som skall ses som en grund.

TEXT: CARL WYCKMAN, FOTO: CHRISTER JANSSON



ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO.COM

Styrka och explosivitet allt viktigare byggstenar

Snabbhet

Begreppet snabbhet består lite förenklat av två delar: reaktion- och muskelsnabbhet. Att ha snabba reaktioner är förstås väldigt viktigt i pingis och genom att träna mycket oregelbundet fotarbete kommer dessa ständigt förbättras. Viktigt är också att ha en väl inövad teknik som är automatiserad, eller som man brukar

säga – sitta i ryggmärgen.

Muskeln snabbhet är givetvis tätt sammankopplad med reaktionen och tränas också den effektivt av fotarbete vid bordet. Men för att få till den där extra snabbheten i muskeln krävs också mycket träning vid sidan av bordet. När man tränar snabbheten ska man tänka explosiva rörelser, rörelsen ska helst vara

genomförd på ett ögonblick. Det är viktigt att man som utövare verkligen håller fokus på rörelsen som ska göras och ser till att muskeln "exploderar" i varje repetition. Se nedan för en rad olika exempel på enkla explosiva övningar som fungerar bra för pingisspelare. I slutet av artikeln kommer fler benövningar som också de går att träna explosivt.

Explosiva övningar

Långa jämfotahopp – Kan även göras på ett ben i taget.

Höga jämfotahopp – Friidrottare använder ofta häckar som hinder att hoppa över men vi kan istället använda barriärer. Ställ de med lagom tätt mellanrum så att man kan hoppa över utan att behöva stanna upp innan nästa hopp. Hoppa med rak rygg.

Groddhopp – Tänk på att gå ned djupt i knäleden och trycka ifrån ordentligt framåt.

Sidledshopp från ena foten till den andra – En fot i marken åt gången, gå ned djupt i knäleden och skjut kraftfullt tillbaka dig till andra sidan.

Styrka

För att klara av en hög träningsmängd är det oerhört vik-

**FIGUR A-B.** Axelpress med hantlar

tigt att ha en genomtränad kropp. Dels för att rent fysiskt orka med träningen och hålla sig borta från onödiga skador. Dessutom bygger man upp ett självförtroende och en trygghet genom att veta att

man är genomtränad i kroppen. På så vis kan man ta ut svängarna mer på träning och i match.

Som pingisspelare har man stort fokus på starka och snabba ben för att få ett bra fotarbete. Mycket arbete bör såklart läggas på lår- och vadmuskler men man behöver även en riktigt stark och stabil bålmskulatur för att klara alla de vridningar och förflyttningar som spelet innebär. Utan en stark bål kommer man utan tvekan få stora problem och lättare "ramla runt" vid en lång förflyttning ut mot forehand.

Utöver ben- och bålstyrka behöver man också träna igenom sina armar och axlar. Kanske inte så mycket för att vi behöver styrkan i spelet men däremot i skadeförebyggande syfte. Det är tyvärr väldigt vanligt idag att spelare får problem med axlarna. Och det tycks bli tidigare och tidigare i åldrarna som problemen kommer. Detta grundar sig i en för dålig styrka kombinerat med en hög träningsbelastning.

Med eller utan extra belastning?

Ett utmärkt sätt att träna upp sin styrka är att träna med sin egen kropp som belastning.

Forts. på sid 40

**FIGUR C-F.** Utfall framåt med skivstång.



FIGUR G-I. Enbenshopp

Forts. från sid 39

Framförallt är det en lämplig form av styrketräning för unga eller ovana. Genom en lätt belastning klaras fler repetitioner av och därigenom blir inläringen effektivare i muskeln. Men även individer med större tränings- erfarenhet får givetvis riktigt bra utbyte av styrketräning med kroppen som belastning. Eftersom man som regel kan göra fler repetitioner än 10-15/set genererar det främst uthållig styrka.

För att träna upp den maximala styrkan och för att ge explosiviteten en extra skjuts framåt är styrketräning med extra belastning nödvändig. Man kan välja mellan att träna i fasta maskiner eller med lösa vikter, båda alternativen har sina för- och nackdelar. Fasta gymmaskiner ger större säkerhet då muskeln är i ett låst läge jämfört med om man tränar med fria vikter. Inläringstiden blir därmed kortare för träning i maskin. Träning med fria vikter ger dock i många fall större effektivitet då musklerna tvingas jobba tillsammans med varandra och ger en mer enhetlig styrka i kroppen. Här följer nu fyra variationer av hur styrketräning kan läggas upp.

Det viktigaste att tänka på vid styrketräning är att försöka trötta ut muskeln till max i varje set. Mycket viktigt är också att börja

Typ av styrka	% av max	Reps	Set
Maximal	90-100 %	1-4	3-4
Explosiv	ca 70 %	ca 10	2-4
Uthållig	60-80 %	8-12	1-4
Inläring	< 60 %	> 15	3-5

med inläring innan man går på de tunga vikterna. Detta för att ge kroppen en vana och stabilitet i rörelsen, därmed förebyggs skador till stor del. Tänk också på att aldrig träna maximal styrka med tunga vikter/redskap utan sällskap. Går något snett måste ni ha någon som kan assistera er.

För att uppnå riktigt gott resultat och effektiv utveckling är det bra att variera träningen utifrån ovan olika varianter. Genom att musklerna utsätts för olika mängd repetitioner, set och motstånd undviker man att försätta kroppen i en bekvämlighetszon. Tränar man alltid exempelvis uthållig styrka, 10 reps och 3 set så kommer snart utvecklingen bromsas upp. Kroppen hittar då den nivå som den behöver ligga på för att "överleva".

Nedan kommer exempel på övningar som är riktigt bra för de olika delarna av kroppen, både med och utan extra belastning. Tänk på att alltid vara ordentligt uppvärmd i de muskler som kommer användas.

Burpees – Upphopp och armhävning synkroniserade till

en övning. Börja från stående med ett upphopp. Gå direkt ner till stående på alla fyra. Gör en armhävning och på väg upp drar du in benen under kroppen och kommer snabbt upp till stående igen. Upprepa från början.

Squats – Stående på alla fyra. Kroppen bildar nästintill ett V upp och ned. Framför fötterna placeras ett rep eller liknande. Hoppa med fötterna fram och tillbaka över repet så många gånger som möjligt, utan att trampa på repet, under 1 minut.

Utfallssteg med/utan vikt – Från stående: kliv rakt fram med höger ben och gå ned i knäleden tills vänster knä är ca 2 cm från marken. Skjut sedan upp till utgångsposition och växla därefter ben. Kan göras med eller utan vikt. Som vikt rekommenderas skivstång som vilar på axlarna. Kan göras explosiv genom snabbt tillbakaskjut uppåt.

Rocky abs – Ligg på rygg och håll i dig i något tungt som place-rats på marken ovanför huvudet, exempelvis ett par hantlar. Lyft

sedan dina raka ben, rumpa och ländrygg så de lättar från marken. När benen pekar rakt upp mot taket vänder du sakta neråt. Håll emot och låt det ta 5-10 sekunder att komma ner. Upprepa sedan rörelsen. Se till att det är magen som får jobba.

Mogul jump – Stå på alla fyra. Böj i knäleden så knäskålarna är ca 1 dm ovanför golvet. Håll ihop benen och hoppa jämfota från sida till sida. I hoppet roterar du med benen så att knäskålar och tåspetsar pekar utåt sidan, ifrån kroppen.

1-9-1 – Ligg på rygg, armarna utmed sidorna. Lyft dina sträckta ben upp i luften. Rita därefter siffror i luften med benen som pensel. Börja med 1 och gå sedan upp till 9. Rörelserna ska vara mycket lugna. När du kommer till 9 vänder du ner till 1 igen.

Plankan – På alla fyra: stå likt en plank, kroppen vilar på underarmarna och tåspetsarna.

Viktigt är att kroppen hålls rak och i samma plan. Tänk er att ett snöre ska kunna gå från er häl upp till örat och att hela kroppen är mitt för snöret. Håll kvar i detta läge.

Vadpress – Klassiska tåhävningar eller sittandes i benpressmaskin. Går ut på att sträcka i fotleden (gå upp på tå) och sedan gå sakta ned. Kan göras på ett ben åt gången för att öka svårighetsgraden.

Axelpress med hantlar/skivstång – Sitt ner på bänk eller stol. Utgångspositionen är att händerna är i höjd med axlarna (använder man skivstång så vilar den bakom nacken). Sträck sedan armarna uppåt tills de är raka. Gå långsamt ned och upprepa sedan rörelsen.

Hantellyft åt sidan – Stående med hantel i vardera hand placerade framför kroppen, armarna lätt böjda. Lyft hantlarna utåt sidan tills de är i höjd med axlarna.

Vänd sedan långsamt nedåt. Upprepa.

Hantelrodd – Från stående: luta kroppen framåt med rak rygg och ta stöd mot en bänk eller iknande genom att placera ena armen här. I andra armens hand hålles en hantel som dras rakt uppåt tills överarmen är precis över ryggen. Vänd sedan ned och upprepa rörelsen. Då repetitionerna är klara byter ni arm.

Knäböj – Stående utgångsposition med skivstång vilande på axlarna. Stå något bredare än axelbrett med benen. Knäna och tåspetsarna ska peka något snett utifrån kroppen. Gå sakta ned tills du har ca 90-95 grader i knäleden och vänd sedan upp igen. Upprepa.

Benpress i maskin – Sträck inte ut fullt i knäleden utan stanna 1-2 cm innan knäleden är helt utsträckt. Tänk sedan på att gå sakta tillbaka för maximal effekt. ■

STIGA:s designbord bidrar till vackrare centercourt

Ett väl designat bordtennisbord är nu vardagsmat och mer eller mindre standard vid de flesta stora tävlingar och mästerskap; det är helt enkelt en del av "showen".

Vid World Team Classic i Guangzhou som spelades 28-31 mars har STIGA bidragit till att försköna centercourten genom ett mycket vackert och väl designat bord.

STIGA är officiell bordsleverantör vid både 2013 och 2015 års World Team Classic. Överenskommelsen träffades vid senaste världsmästerskapen i Dortmund.

– STIGA är mycket glada och stolta över att bli officiella bordsle-



verantörer till tävlingen och ett av flera viktiga steg i företagets sponsorerksamhet, säger vd Mats Bandstigen.

Jörgen Lindström, designansvarig på STIGA är den som ligger bakom bordet och dess utseende. ■ **TB**

ESLÖV UTMANAR TEAM MÄLARENERGI

Vädrar morgonluft med ospelade trumfkortet Yang Yu Qin

Team Mälarenergi gick helt enligt planerna obesekrat igenom Elitserien A. Likaså var Eslövs PK:s andraplats i praktiken klar innan sista sammandragets två avslutande omgångar. Dramatiken stod närmast till vem som skulle knipa de tre sista slutspelsplatserna av kvartetten Ängby SK, Råå BTK, Tabergs SK och i viss mån Storfors BTK.

TEXT: PER HÅLLSTRÖM, FOTO: IRVING KARLSSON & PER HÅLLSTRÖM

Ja, Team Mälarenergi var så överlägset att Pu Yuting endast spelade de tre första omgångarna. Därefter hoppade Stina Zetterström in (8-1 i kvot) och Marie Persson (2-0 i kvot) i sista matchen. Inga dåliga ersättare det heller.

– Vi har tre spelare som tar hem matcher, det är styrkan i vårt lag. Vi har ingen svag länk, säger Kicki Löwdahl Gullbo.

Med två säkra vinster i serieepilogen klättrade Storfors BTK från sjunde- till tredjeplatsen. I sista omgången mötte man Tabergs SK, som om man lyckats knipa en poäng hade bärgat den sista slutspelsbiljetten.

Storfors vann med klara 6-2, men det som hade kunnat ändra resultatet var Marina Donner, som tvingades till två tunga förluster mot Hannah Hicks och grekiskan Maria Christoforaki. 6-11 i skilje mot båda. Dystert hos Taberg, som hade kunnat

säkra slutspel för femte året i rad.

Desto gladare miner hos Storfors BTK och speciellt nöjd var lagledaren Anders Hulth med Maria Christoforaki, som haft problem med en axel tidigare men i de två avslutande omgångarna inte verkade ha några bekymmer.

Miss i fjärde avgjorde

Nej, troligen missade Taberg slutspelschansen redan i den fjärde omgången då man spelade oavgjort mot Råå BTK, som i sin tur klarade sista slutspelsplatsen med en hårsman på Tabergs bekostnad.

Frida Bengtsson, som bara vann sex matcher i Elitserien A, tog två av dessa singlar mot Marie Sjögren och Madeleine Stenqvist, vilket tillsammans med Tian Yuans tre segrar säkrade den nödvändiga poängen. Båda slutade på fyra poäng. Råå hade -8 i matchskillnad medan Taberg



hade -10. Så nära var det.

Ett lag som smugit med lite i skymundan är Eslövs PK. Tvåa i Elitserien Södra efter Råå BTK och tvåa i Elitserien A efter Team Mälarenergi, men vad händer i slutspelet?

Eslöv smyger med trumfkort

– Nu går vi för SM-guld, meddelade Eslövs lagledare Stefan Karlsson helt respektlöst.

Ja, mycket hänger förstås på det



ERSATTE PU MED KLASS. Team Mälarenergi spelade bara med sin kinesiska diamant Pu Yuting i de tre första omgångarna. Därefter satte man in Stina Zetterström vilket verkligen inte var fy skam det heller – 8-1 i kvot blev Stinas resultat.



RUTIN VÄRDEFULLT. Frida Bengtsson har hittat toppformen och bidrog stort till att Råå besegrade Spårvägen i kvartsfinal genom sina två segrar. Kan Frida och hennes Råå vara med och slåss om guld?

trumfkort man tänkt spela ut i form av 20-åriga Yang Yu Qin.

Hon har spelat i Spanien och tillhör nu skiktet under de allra bästa, men saknar internationella landslagsmeriter. Håller hon vad som utlovas från kinesiskt håll krävs nog att Pu Yuting kommer tillbaka och förstärker Team Mälarenergi.

Just nu känns slutspelet öppet, speciellt som Råå BTK slog ut Spårvägen i två raka kvartsfina-

ler, 5-3 i båda matcherna.

Frida Bengtsson tycks ha fått till det ordentligt. Hon vann mot både Sofia Westholm och Sannamari Bölenius i båda matcherna och pressade även Sun Jie ordentligt.

– Det är Fridas kvalitet som spelare att inte ösa på utan spela förståndigt. Det visar hur viktig rutinen, som hon byggt upp under många år, är, menade Curt Carlsson.

Även Tian Yuans båda segrar mot Sun Jie både överraskar och imponerar.

– Tians spelstil bygger på att hela tiden spela på motståndarens svaga sidor, varierat än uti i hörnorna, än mot "fickan" och när hon lyckas med detta i högt

uppskruvat tempo får motståndaren svårt, sade Curt Carlsson.

När detta skrivs är den andra kvartsfinalen mellan Ängby och Storfors ännu inte spelad.

Hur gick det då i Elitserien B?

Jo, Ljungby som låg närmast till att ta sig till Elitserien A vann tämligen säkert tack vare Zhang Fang, vars 19-0 i kvot, grundlade förstaplatsen.

Tyvärr kom besked om att Ljungby BTK drar sig ur Elitserien nästa säsong vilket kan komma att påverka kvalspelet då ytterligare en plats finns att spela om.

För Lekstorps IF och Falkenbergs BTK innebär det dock omstart i division 1. ■

TRANS AVGÖRANDE GAV VILD SEGERDANS

Stor dramatik när Spårvägen säkrade slutspelsplats

Det blev en högdramatisk avslutning på Pingisligan. Ända in i det sista var flera lag inblandade i streckstriderna om slutspel och kvalspel.

Endast den skånska toppduon Eslövs AI och Österlens BTK hade sina placeringar klara och för serie-segrande EAI var det åttonde serie-segern på nio år.

TEXT: PER HÅLLSTRÖM, FOTO: IRVING KARLSSON



– Att vinna grundserien är en merit och vi har skaffat oss bästa möjliga utgångsläge. Det blir några viktiga veckor med träning fram till semifinalen. Vi går för vinst igen men samtidigt ska man komma ihåg att i slutspelet börjar vi om från noll, sade Eslövs tränare Peter Andersson.

Om det skulle bli en ren skånsk final uppstår en intressant detalj. Såväl Hampus Söderlund som Wang Dian Yang bor och tränar i Eslöv. Hur blir det i så fall? Kommer ni att köra stängda träningar?

– Nej så långt har jag inte tänkt. Det är lång väg dit och flera tuffa matcher, skrattade Peter Andersson.

Falkenbergs BTK, Spårvägens BTK, BTK Warta och Frej Växjö stred alla om två slutspelsbiljetter.

Månsson – pingisproducenten

Sämsta utgångsläge hade Frej Växjö, som dock gjorde sin plikt mot BTK Kävlinge. Seger med 3-1 och nu var det bara att invänta de

andra slutresultaten.

Frejs tränare Marcus Sjöberg plockade fram sin iPad och följde till att börja med BTK Warta mot Söderhamns UIF. Tack vare Magnus Månsson har man kunnat följa alla Wartas matcher på webben. Detta borde bli obligatoriskt som minimikrav för Pingisligans lag till nästa säsong, eller varför inte redan till slutspelet. Stor eloge till Magnus Månsson i vilket fall som helst!

Warta var inte så långt borta från en skräll mot SUIF och i så fall en slutspelsplats, men Viktor Brodd vann två jämna set efter att ha tappat första mot Månsson i den avgörande matchen. Därmed var Frejs första hinder mot en slutspelsplats avvärt.

Samtidigt var Falkenbergs BTK på den säkra sidan i kraft av bättre matchskillnad än Spårvägen och Frej.

Sida vid sida följde spelare och ledare i Kävlinge och Frej den enda kvarvarande matchen som

DRAMATIK PÅ LÄKTAREN. Efter matchen mellan matchen Kävlinge och Frej Växjö stod det klart att Fabian Åkerström lämnar Växjöklubben för BTK Rekord.

kunde påverka utgången av slutspel för Frejs del och säkrat kontrakt utan kvalspel för Kävlinge.

I Kävlingelägrethöll man så klart på Spårvägen medan Frej höll alla sina tummar på Tibble-Kungsängen.

Och spännande blev det. Vid ställningen 1-1 tog Peter Gripler överraskande ledningen med 2-0 i set mot He Haijin. Fördel Frej så långt. Till slut krånglade sig "Hajen" ur greppet och vann.

Tibble-Kungsängen hade till sista omgången förstärkt laget med Marko Jevtovic, strax över 100 på världsrankingen. Han hade stora bekymmer med Anthony Tran men slog både honom och sedan Jan-Ove Waldner i tre raka. Varför använde man inte honom tidigare i serien om man nu ville



DRAMATIK I HAGEN. Anthony Tran svarade för en avgörande insats när han besegrade Richard Vyborny i den sista matchen vilket gjorde att Spårvägen kvalificerade sig för slutspel. Glädjen var stor hos Spåret och både Mikael Appelgren och Jan-Ove Waldner deltog i den vilda segerdansen efteråt.

undvika sistaplatsen?

Jevtovics medverkan hade så när inneburit att man skickat Spårvägen bort från slutspelet. Men Jan-Ove Waldner besegrade Richard Vyborny i öppningsmatchen och i den helt avgörande gjorde Anthony Tran detsamma mot tjecken.

Glädjen hos spelarna och coachen Mikael Appelgren var total och de bjöd på vild segerdansen när de rusade in i hagen för att gratulera matchvinnaren.

– Det var en riktig laginsats och fantastiskt roligt att Anthony fick gå in och avgöra. Trots sin rutin gör han en mycket bra insats, berömde Mikael Appelgren, som

ändå tyckte att de skulle klarat sin slutspelsplats långt tidigare.

Hos Frej Växjö släcktes därmed alla förhoppningar om slutspel. Segern mot Kävlinge innebar samtidigt att det var lagets sista match då man beslutat att dra sig ur Pingisligan till nästa säsong.

– Det beror helt och hållet av ekonomiska skäl. Frej Växjö har haft en separat sponsor och varit fristående från BTK Frej, som inte påverkas utan fortsätter sin verksamhet, sade Marcus Sjöberg.

Fabian flyttar västerut

På läktaren i Kävlinge fanns Rekorderna Curt Carlsson. Han var dock inte där för att spionera

på en tänkbar kvalmotståndare utan för att göra klart med ett nyförvärv. Direkt efter matchen stod det klart att nyblivne svenske mästaren Fabian Åkerström går till BTK Rekord nästa säsong.

– Jag kommer att flytta till Helsingborg och jag tror det kommer att passa mig. De har de en tränare, Linus Mernsten, som jag verkligen litar på, kommenterade Fabian Åkerström.

Och Tibble-Kungsängen slipper kvalspel mot BTK Rekord efter Frej Växjös avhopp. Så flygbiljetten för Marko Jevtovics medverkan var egentligen bortkastade pengar. ■

Inget Växjö, inget kval – då blev Rekord starkare

Superettans suverän BTK Rekord och Pingisligans jumbo Tibble-Kungsängen BTK såg fram emot kvalet med förstärkta trupper. Då kom ligasjuan Frej Växjös avhopp och med det ett inställt kval.

Slutpoängen: Växjös död ger liv åt Rekord som nu välkomnar landslagsspelarna Fabian Åkerström och Andreas Törnkvist.

TEXT: ÖRJAN WESTBERG, FOTO: IRVING KARLSSON

– Spännande, vi håller på att bygga en bred och bra träningsgrupp – den bästa i klubbens historia, säger Rekords kanslist Bengt Levin.

I den ingår förutom Växjöförvärvan kvartetten som bidrog så förtjänstfullt till seriesegern: Simon Arvidsson med kvoten 24–4, Arvid Sunesson med 18–5, Jesper Hedlund med 18–6 och Viktor Görman med 8–9. Några av dem drog sig inte för att ställa till det för kända konkurrenter i SM.

Alla får förstås inte plats i laget

vi ställer upp med i Pingisligan.
– Någon kanske försvinner till en annan klubb, men som det ser ut nu blir samtliga kvar i Helsingborg. Råå BTK kan vara ett alternativ, säger Levin.

Linus är viktig

En stor del av förtjänsten till att Rekordgänget hittade spelglädje och segerspår tillskrivs Linus Mernsten.

– Helt klart, Linus har haft stor betydelse för utvecklingen. Han fortsätter hos oss men går inte



REKORD NÄSTA. Andreas Törnkvist byter Växjö mot Helsingborg.

upp till full tid, säger belätne Levin.

Som trots allt har dubbla känslor.

– Vi tackar för ligaplatsen, men det var trist med det uteblivna kvalet. Inte bara Växjö drar sig ur, även Ljungby BTK:s damlag, konstaterar han. ■

PADASAK TANIVIRIYAVECHAKUL VAR EN AV 31 SOM VANN ALLT

Visst är det skönt med alla dessa nollor – förlåt det missvisande uttrycket – som vägrar bjuda motståndarna på någonting.

Tio seriesegrare, sex herrlag och fyra damlag, vann allt som gick att vinna i nationella seriesystemet säsongen 2012-13.

Bäst: Ängby SK med 6-1 i seger-snitt på 14 matcher i division 1, Östra.

Näst bäst: BTK Rekord med 6-2 på lika många matcher i Superettan.

I Ängby fanns en spelare som det inte gick att tukta. Ingen förstod hans språk och kunde

tala honom tillrätta i finliret med framåtanda. Dessutom försökte många stava hans namn med skräckblandad förtjusning. Den näst störste segergossen i hela nationella seriesystemet måste ha flest bokstäver av alla våra spelare med ett enda efternamn: Padasak Taniviriya-vechakul, thailändare med 27-0 i matcher.

Men den obestridlige hertigen bland storvinnarna heter Mats Källberg med 37-0 i Falu BTK, ettan i division 3, Nordsvenska Nordvästra. Det är samme Källberg som tangerade Erik "Ekan" Lindhs rekord för SM-starter, 27

i rad, och bidrog till en sevärd 50-årsfinal i senaste Veteran-SM.

Förutom de tio seriesegrarna utan poängtapp fanns det tretton lag som klarade sig utan förlust men spelade oavgjort en eller flera gånger. Tio av dem redovisade endast en oavgjord. Hit hörde division 1-segrarna Norrtulls BTK i norr och BTS Warta i väster. Båda med moderklubbar i Pingisligan, Söderhamns UIF och BTK Warta.

ÖW

Tio seriesegrare och 31 spelare med idel segrar – se www.svenskborde.tennis.com



DIAMONDS ARE THE PLAYERS BEST FRIEND

INFINITY VPS V

The Infinity VPS V (OFF) with the brand new VPS technology (Veneer Precision System) is built with two hand-selected middle veneers that are treated with a unique and exact heating and cooling process with precisely measured time and temperature. The Diamond Touch technology gives the outer veneers extra hardness and the surface an incredibly smooth finish and combined with the VPS technology the result is an offensive lightweight blade with outstanding solid touch and feeling. Infinity VPS V gives you the possibility to master the key elements in today's modern game: aggressive receives which help you gain the upper hand at an early stage, and the possibility to follow up with powerful and aggressive topspin shots. Developed together with top players from the Chinese National Team, the Infinity VPS V suits the more offensive minded player with powerful topspin strokes!



Mål- och handlingsprogram 2011-2016

HUR GÅR DET EGENTLIGEN?

Hur går det egentligen?

Vid förbundsmötet 2011 antogs svensk bordtennis mål- och handlingsprogram fram till 2016. Snart två år har gått sedan beslutet fattades och Pingis ställde förbundschefen David Gustafsson mot väggen för att ta reda på hur det egentligen går?

TEXT: PINGIS, FOTO: IRVING KARLSSON

Hur går det för svensk bordtennis?

Jag skulle vilja vända på frågan och ställa den till alla, ja, hur går det? Det är nämligen det som är det intressanta. Ju fler pingisentusiaster, föreningar och distrikt som svarar att det går bra, desto troligare är det att vi når våra mål till 2016, eller gärna ännu tidigare. Självklart vilar ett stort ansvar på Svenska Bordtennisförbundet men det är viktigt att komma ihåg att förbundet inte klarar av detta på egen hand utan detta måste vi göra tillsammans. Jag tycker dock att det ser relativt bra ut och att vi inom många områden rör oss i rätt riktning. Sen är man ju alltid otålig och vill att utvecklingen ska ske fortare.

Varför sattes just de mål som finns i måldokumentet?

Det var en lång process som pågick i över ett år med många personer inom svensk bordtennis delaktiga. Det gick relativt enkelt att plocka ut ett antal priorite-

rade verksamhetsområden men sedan att sätta bra och realistiska mål inom varje område var svårare. Det var många olika förslag att ta ställning till och vi försökte koka ned dem till mål som skulle vara tuffa men samtidigt möjliga att nå till 2016. Sen har det ju visat sig att vissa mål redan nu känns felaktiga. När vi höll på att ta fram måldokumentet under 2010 hade vi minskat antalet licenser under flera år så att nå upp till 12 000 år 2016 kändes tufft. Redan i slutet av förra säsongen hade vi drygt 11 200 licenser och i år ser det ut som att vi ökar lite till, så nu känns det istället för lågt satt. Å andra sidan kanske det inte gör så mycket att uppnå några mål innan 2016. Gör vi det så ska vi inte vara nöjda utan då sätter vi nya mål.

Många anser att elitmålen är för lågt satta, vad säger du om det?

Jag har fått höra av rätt många att det är självklart att vi ska ha

målet att vara bäst i världen, i alla fall på herrsidan där vi varit det en gång. Det håller jag till viss del med om men man får tänka på att detta är ett tidsbestämt mål som vi jobbar för att nå till 2016. Hade vi exempelvis satt målet att vi skulle vara bäst i världen till 2016 hade det bara känts som tomma ord för det känns inte realistiskt och vad är det för vits med ett sådant mål? Hur skulle vi jobba för att nå det? Störst chans att förverkliga det målet hade nog varit





att "värva" de bästa spelarna i världen. Det krävs nämligen att man har tre spelare rankade 1, 2 och 3 i världen.

Nu har vi satt målet att vara topp 8 i världen på herrsidan och topp 20 i världen på damsidan. Som jag ser det är det inte avgörande exakt var vi sätter målet, bara det är tufft och realistiskt, något att sträva mot. Det som är avgörande är att vi utifrån dessa mål får igång ett tänk och en plan för hur vi ska nå dit. Ryssland är

åtta i världen just nu på herrsidan med deras tre bästa spelare rankade 42, 46 och 60. För att nå vårt mål till 2016 behöver vi med andra ord tre spelare omkring 50 i världen och bättre. Då kanske vi behöver sex spelare inom topp hundra och hur lyckas vi med det? Vilka aktiviteter krävs? Vad ska göras? Vad krävs av föreningar och förbund? Det är dessa frågor och svaren på dem som är det intressanta och det är, förhoppningsvis, diskussioner kring dessa som målen ger upphov till. Det är hur vi kommer dit som jag hoppas dominerar agendan, inte huruvida vi skulle ha satt målet att vara topp fyra eller topp åtta i världen.

På damsidan är vi just nu rankade 34 i världen men då Li Fen börjat spela för landslaget så kommer vi nog redan att ha nått målet på topp 20 i världen. Ska vi då höja målet till 2016 eller hur ser det ut då? Spelar våra två högst rankade spelare, Matilda Ekholm och Li Fen, då? Hur gör vi för att få fram fler spelare som når topp hundra i världen? Kan vi diskutera dessa frågor och komma fram till vad vi ska göra för att få bästa möjliga utveckling så är mycket vunnet. Är ett mål helt fel så får vi helt enkelt ändra det.

Hur är det med uppföljningen av målen?

Det har vi tyvärr varit för dåliga på att redovisa och det tar jag på mig. Vi har följt upp det vid årsmötet och det kommer vi att göra även i år men vi ska bli bättre på att kontinuerligt rapportera om hur vi ligger till hela pingis-sverige. Det är framför allt de kvantitativa målen som är lättast att titta på och vi kommer framöver att komma ut med någon form av kvartalsrapport. I första

hand kommer vi i rapporterna att titta på utvecklingen vad gäller antalet licenser, föreningar och aktiviteter i form av tävlingstillfällen och LOK-stöd. Förhoppningen är att kunna bygga på denna statistik allteftersom och också att presentera statistik för våra föreningar som kan vara till hjälp för dem i sitt utvecklingsarbete.

Tycker du då att måldokumentet gett det resultat du önskade?

Ja, det gör jag. Jag tycker mig höra från flera föreningar att man i större grad sätter upp långsiktiga mål och jobbar utifrån en strategi. Jag tror faktiskt att bara det faktum att vi i en ordentlig process tog fram ett mål- och handlingsprogram har påverkat diskussionen om svensk bordtennis på ett positivt sätt. Jag är övertygad om att man måste ha en plan, att bestämma sig för vad man vill uppnå och sedan agera för att nå dessa mål. Misslyckas vi så har vi ju i alla fall fått svaret på att det inte fungerade på det sätt vi gjorde och då får vi försöka på något annat sätt. Har man ingen plan alls finns det ju inte heller något att ändra på eller att lära sig ifrån.

Så hur ser det då ut med de mål som vi satt upp till 2016?

Jag tycker som sagt att vi inom många områden är på väg åt rätt håll och jag känner att det finns ett bra driv inom svensk bordtennis. Licenserna ökar och jag hoppas att vi når målet redan nästa säsong. Jag har alltid trott på sporten pingis, den är rolig och lättillgänglig och många barn och ungdomar vill spela. Kan vi bara ha en bra ledarekrytering och tillgång till hallar så kan vi bli hur många som helst.

Forts. på sid 50



FLER LEDARE. En garant för framgång är många och välutbildade ledare, vilket man vid 2010 års bordtenniskonvent (bilden) var helt överens om.

samarbetspartners. Vi behöver öka våra intäkter, inte minst med tanke på att det statliga stödet till bordtennisen minskat de senaste två åren.

Ett annat område där jag önskat att vi kommit längre är rekryteringen av kvinnliga ledare och spelare. Jag tror att det är oerhört viktigt att knyta mer kvinnliga ledare till bordtennisen, både förtroendevalda och tränare, för det tror jag är en av nycklarna till att få fler tjejer att spela.

Slutligen skulle jag även vilja trycka på detta med medlemmar. Vi pratar ofta licenser, med andra ord aktiva spelare, men det statliga stödet från RF baseras numera bland annat på medlemmar vilket det inte gjorde då vi tog fram måldokumentet. Det är därför viktigt att vi inom bordtennisen jobbar för att bli fler medlemmar i våra föreningar. ■

Forts. från sid 49

Vår nya utbildningsstruktur är igång och denna säsong har det fått ordentlig fart med ett bra deltagande. Vi behöver dock hålla upp nivån och gärna öka antalet deltagare och utbildningstillfällen för att nå målet 2016.

På evenemangssidan ser det väldigt bra ut. Vi hade under förra säsongen någon form av rekord med sex internationella tävlingar och nästa säsong är det dags för SOC igen. Svenska Bordtennisförbundet har tillsammans med Halmstad kommun ansökt om att få arrangera lag-VM 2016 och vi märker att många kommuner är intresserade av evenemang.

Elitsidan är svårbedömd, herr- och damlaget är idag rankade 16 respektive 34 i världen så vi har en bit kvar till målen. Jag tycker ändå att utvecklingen på seniorsidan ser relativt bra ut. Vi har många spelare med en stor inre kvalitet som har alla möjligheter att utvecklas de kommande åren och som tar kliv uppåt på världsrankingen. Av det jag sett och det jag hör när jag pratar med sportchefen Anders Johansson så

finns det också en hel del yngre killar och tjejer med potential. Ska vi dock över tid vara en toppnation i världen tror jag att det är viktigt att vi varje år är med och slåss om medaljer vid Ungdoms-EM och Junior-VM.

Vad gäller marknadsföring och sponsring så har vi en bra bit kvar till målet. Här måste vi bli bättre och jag är övertygad om att det finns möjligheter. Vi försöker att prioritera detta och har tagit fram en strategi för att hitta



PLANTSKOLA. En utmärkt plantskola för framtiden är Bästa Fyran-tävlingen. På bilden ses Sjömarkens skola, klass 4 C som segrade i 2004-2005 års Bästa Fyran.



Kalmar BTK söker tränare

Vi söker en tränare som kan träna våra ungdomar och A-grupp. Maila johan.hellstrom77@gmail.com för mer information.

Stockholm Summercamp 2013

Lägervecka 1: v. 27 (1-5 juli)
Lägervecka 2: v. 28 (8-12 juli)
Dagsläger 09.30-16.30 i Enskede-
hallen, tre hallar, 120 st platser.

Pris 1 vecka: 1.600:-
(ink luncher, bowling mm)

Pris 2 veckor: 3.000:-
(ink luncher, bowling mm)

Anmälan och info finns på
www.sommarpingis.se



TRÄNINGSLÄGER I LAHOLM

Är du och din förening intresserade av att åka på träningsläger i sommar? Hyr nya toppmoderna Servehallen i Laholm med närhet till sol och bad.

Vår lokal erbjuder:

- 16 stycken pingisbord
- Gym speciellt anpassat för pingis

Läs mer på www.arvsfondsprojekten.se, föreningar och bokstaven L.

För mer information och priser, kontakta Kaj Karlsson på 0705-95 84 26.

Välkomna!



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



www.facebook.com/ttexse



TRIVSEL OCH MOTIVATION

– nyckelord när Laholms BTK Serve satsar med ännu finare lokal

Servehallen i Laholm har länge betraktats som en av Sveriges bästa bordtennishallar. Nu har Laholms BTK Serve byggt ut hallen ytterligare. Fokus har lagts på att skapa en social och trygg miljö där hela föreningen skall trivas.

TEXT: THOMAS BUZA, FOTO: KARIN FJELLSTRÖM

BTK Serve bildades för cirka 70 år sedan och har alltid varit välkänt för sin fina bordtennishall. Klubben har alltid haft en bra ungdomsverksamhet och två världsmästare och ett antal svenska mästare har kommit fram i föreningens regi.

Efter ett antal år bildades även Laholms BTK av de något äldre ungdomarna med inriktning mot seniorverksamhet och lite mer social verksamhet. Först var

Laholms BTK en farmarförening till BTK Serve men blev efter ett tag fristående förening. Fokus här var gemenskap och glädje utan krav och måsten. Sedermera blev flera av medlemmarna i Laholms BTK äldre och fick egna barn som började spela i BTK Serve eftersom klubben inte hade någon egen ungdomsverksamhet och de ungdomar som gick upp i senioråldern sökte sig i sin tur till Laholms BTK.

Givetvis var det här ingen önskvärd situation. Ansvariga i de båda föreningarna kom helt enkelt underfund med att en sammanslagning av de båda klubbarna borde vara ett mycket bättre alternativ än att ha två föreningar med olika inriktning under ett och samma tak.

Slog ihop föreningarna

För fem år sedan bildades därför Laholms BTK Serve. I och med att det var två olika ideologier som skulle slås ihop gnisslades det en del initialt. Verksamheten stod helt enkelt stilla.

– Vi gick tillbaka i tiden och undersökte vad det var som gjorde att de båda klubbarna fungerade så väl var och en för sig. Svaret var att det inte bara spelades bordtennis. Gemenskap och motivation var också mycket viktiga områden, berättar ordföranden i föreningen, Kaj Karlsson.



INVIGNING. Den nyutbyggda Servehallen invigdes den sjätte april under stort pompa och ståt.

På den inslagna vägen befinner sig nu Laholms BTK Serve. Syftet med tillbyggnaden av hallen går i dessa tecken.

– Syftet är dels att skapa bästa möjliga miljö för att våra ungdomar skall kunna bli så bra pingisspelare som det går, men vi vill också kunna ha en stor bredd och ta vara på de talanger som jag tycker att vi släpper alldeles för tidigt, menar Kaj Karlsson.

– Om man tänker sig föreningen som en cirkel och att våra ungdomar befinner sig i mitten så vill vi även erbjuda något till de som befinner sig lite längre ut mot kanten i cirkeln och påverkar ungdomarna, allt från föräldrar till lärare. Hallen skall vara till för alla, spelare, föräldrar och sponsorer. Tanken är att ge tillbaka till alla de som på något sätt stöttar klubben.

Specialanpassat gym

Lokalen innehåller nu 16 stycken bord, kök och specialanpassat gym för pingis som personliga tränaren och en av de som bidragit mycket till Svenska Bordtennisförbundets nya utbildningsstruktur, Sandra Rusk, hjälpt föreningen att ta fram.

Med en så välutrustad lokal önskar också klubben fler gäster.

– Vi hoppas kunna maxa hallen. En så fin lokal skall givetvis utnyttjas. Vi hoppas både på klubbar

och landslag som lägergäster här framöver, säger Kaj.

Ungdomsverksamheten går bra i Laholms BTK Serve nu. Samarbeta med skolor och fritidsgårdar har gett en 50-procentig ökning av antalet ungdomar som nu uppgår till 130 stycken. Det ligger helt i linje med föreningens policy.

Bredd för att få topp

– Vi måste ha en stor bredd för att få en topp. Men vi vill komma bort från resultatfixeringen som är så vanlig i unga år och istället prioritera motivation. Det är inte bara rekryteringen som är viktig utan också att kunna behålla spelare som lätt slutar i de kritiska tonåren. Likaså om man tröttnat på pingisen och tagit en paus skall det vara enkelt att komma tillbaka. Vi har varit lite för snälla och släppt många till andra idrotter tidigare men nu kör vi stenhårt för vi vill verkligen behålla alla inom vår verksamhet. Det är jag helt säker på att vi gör genom att skapa en bra och trygg miljö dit alla kan komma och trivas, avslutar Kaj Karlsson.

I samband med ombyggnaden fick klubben stöd av Arvsfonden, Riksidrottsförbundet, Laholms Kommun och Laholms Sparbank. Läs gärna mer om projektet på www.arvsfondsprojekten.se och klicka på "Föreningar" och bokstaven "L". ■

pingis
OFFICIELL ORGAN SVENSKA BORDTENNISFÖRBUNDET

Officiell organ för
Svenska Bordtennisförbundet
Box 242 52 104 51 Stockholm
Tel 08-562 781 20 vx

• INTERNET:

www.svenskbordtennis.com

• ANSVARIG UTGIVARE & REDAKTÖR:

David Gustafsson
08-562 781 21, 0767-77 04 77

• REDAKTIONEN:

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

pingis@bordtennis.rf.se

David Gustafsson,
tel: 08-562 78 121, 0767-77 04 77,
e-post:

david.gustafsson@svenskbordtennis.com

• ANNONSER:

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

• TRYCK:

Wikströms Tryckeri i Uppsala
www.wikstroms.se

• ANNONSPRIS 2013:

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	12/2
Nr 2	Vecka 17	10/4
Nr 3	Vecka 25	4/6
Nr 4	Vecka 37	30/8
Nr 5	Vecka 44	18/10
Nr 6	Vecka 52	9/12

• PRENUMERATIONSPRIS 2013:

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
tidningens artiklar och annan text inte
nödvändigtvis behöver spegla gemensamma
uppfattning inom Svenska Bordten-
nisförbundets styrelse eller dess
kommittéer. Denna tidskrift är
tryckt på ett papper som uppfyller
kriterierna för Svanen-märkning.



BENEN BAR STINA

Och nu blir det Spåret och KTH

Stina Zetterström fyllde 19 sista SM-dagen, men hade inte tid att fira. Tänk som hon låg i. På tre dagar i Karlskrona spelade Stina 18 matcher innehållande 89 set – med två silver i singel och ett brons i dubbel som lön för mödan.

– När jag kom hem till Stockholm hann jag med en mindre fest med familjen.

Så salut!

TEXT: ÖRJAN WESTBERG, FOTO: IRVING KARLSSON

Vad har hänt, Stina?

– Jag började träna på att ligga djupare i benen och så minskade jag något på pingisen.

I Elitserien Nord före nyår hade hon 4–5 i kvot och i Elitserien A efter nyår 8–1. Det var början till uppsvinget.

Insikten att hon borde förändra sina rörelser fick hon efter samtal med några av de tränare hon haft kontakt med.

– På SM kände jag mig snabbare och kom oftare rätt till bollen än tidigare.

”Från match till match”

Jobbigaste dagen?

– Det var lördagen. Då gick jag från match till match och spelade på hela tiden.

Efter elitsemifinalen på söndagen pustade hon ut sju, åtta minuter innan hon skulle kasta sig in i U20-finalen mot Jennifer Jonsson – samma motståndare som hon hade besegrat i matchen före men som nu fick sin revansch. I stället för 4–3 blev det 2–4.

Inte konstigt om Stina fick ont i axeln av allt matchande.

– Sista dagen hjälpte en av

mattanterna i hallen mig med massage, säger hon.

Din tuffaste SM-match, Stina?

– Det var den mot Linda (Bergström). Jag låg under i sjätte och sjunde seten och försökte loopa så mycket som möjligt så att hon inte skulle komma till för att slå. Det gick hem.

11–8 i skilje i U20-klassens kvartsfinal.

14-12 i skilje

Och din bästa match?

– Mot Marina Donner.

Här blev det 14–12 i ett osande skiljeset i elitsingelns andra omgång. Därefter skickade Stina ut Michaela Karlsson (4–2), Josefin Lund (4–2) och Jennifer Jonsson (4–3) innan Li Fen stod och väntade på henne. Då fanns inte mycket att göra. Li var för guldsugen.

Dubbelinsatsen var Stina också belåten med.

– Daniela (Moskovits) och jag spelade bra trots att det gick halvknackigt när vi mötte Råå i serien. Nu föll mycket på plats.

Men Linda Bergström och Josefin Lund blev för svåra i semin.



RESULTAT DIREKT. Förändrade rörelser var en orsak till att Stina Zetterström blev en av SM:s huvudfigurer.

Efter alla åren i Ängby SK bytte Stina Zetterström till Team Mälarenergi i Köping. I höst ändrar hon vardagsrutinerna igen. Då är hon åter i Stockholm med spel i Spårvägens BTK och halvtidsstudier på KTH.

– Jag tycker om att göra mer än en sak, betonar Stina efter sina bästa pingisdagar hittills.

Men matchen nummer ett för henne ligger tre år tillbaka i tiden:

– Mot Kajsa Andersson i Rekordspelen, jag slog henne med 3–0.

Stina plockade hem tre medaljer i Karlskrona. Guld det fattades.

Kommer det i lag med Team Mälarenergi? ■



pingis.se
TTEX table tennis expert

HALMSTAD BTK & STIGA & TTEX
INBJUDER TILL

STIGA®



Summercamp 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.com

Klubbrabatt för minst 5 spelare.

Mer info: www.halmstadbtk.com

Namn

Adress

Postnr

Ort

Tel nr.....

E-post

Storlek på läger t-shirt (XS, S, M, L, XL)

Ev meddelande till oss:

Vecka 1 (23 juni-28 juni)

Vecka 2 (30 juni-5 juli)

2 veckor (23 juni-5 juli)

Pris 1 v: 3.000:-, 2 v: 5.000:-

Jag anmäler mig till:

Vecka 1

Vecka 2

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



POSTTIDNING B

OFFICIAL TABLE SUPPLIER

2013 WORLD TEAM CLASSIC



 FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK
FACEBOOK.COM/STIGATABLETENNIS

STIGA[®]

BUILDING WORLD CHAMPIONS SINCE 1944