



Helsingborg, 2025-04-16

# **SBTF:s Elittränarutbildning 2025–2026**

## **1. Inledning**

Elittränarutbildningen är en central del i Svenska Bordtennisförbundets (SBTF) utbildningsprogram och ett strategiskt mål i det officiella utvecklingsdokumentet för perioden 2023–2026. Utbildningen lanseras under våren 2025 och inleds med ett digitalt uppstartsmöte i september 2025.

Denna utbildning vänder sig till tränare med ambitioner att arbeta på elitnivå och som vill bidra till svensk bordtennis internationella framgångar. Genom en kombination av digitala och fysiska träffar samt praktik vid landslagsläger erbjuds en omfattande lärandeupplevelse över 18 månader.

## **2. SBTF:s strategiska mål**

Kursens utformning bygger på SBTF:s strategiska mål för 2023–2026:

- Mål: Elittränare ska kunna vägleda spelare till internationella medaljer.
- Delmål (2025): Utbildningen är dokumenterad, tillgänglig och känd.
- Utvärdering (2026): Uppföljning av utbildningens genomslag och effekt.

## **3. Syfte och mål**

Syftet med elittränarutbildningen är att förse lovande och engagerade tränare med fördjupad kunskap, kompetens och förståelse för elitidrottens krav. Utbildningen vilar på en forskningsförankrad grund och innehåller aktuella kravbilder inom olika ämnesområden.

Övergripande mål:

- Fördjupa tekniska och taktiska färdigheter för elitidrott.
- Utveckla ledarskap, kommunikation och beslutsfattande.
- Skapa möjligheter för erfarenhetsutbyte och nätverkande.
- Främja långsiktig karriärutveckling.
- Höja nivån på svensk tränarkompetens inom bordtennis.

## **4. Utbildningens innehåll**

Utbildningen består av följande områden:

### **Specifika ämnen**

- Taktik och spelförståelse
- Materialspele och defensivspel



Helsingborg, 2025-04-16

- Skruv, fart, placering och tempo
- Ledarskap i elitgrupp
- Från ung lovande till elitvärldsstjärna
- SBTf:s elitverksamhet – nuläge och framtid
- Olika målgrupper

### **Teknik**

- Serve och retur
- Offensivt spel med forehand och backhand
- Fotarbete och rörelseschema
- Försvarsspel

### **Psykologi och fysiologi**

- Bordtennisens psykologi
- Fysiologi och träningslära

## **5. Genomförande och upplägg**

Utbildningen pågår från juni 2025 till december 2026. Den består av digitala träffar, tre fysiska träffar och praktik (15 dagar) i samband med landslagsverksamhet. Ett urval av moment:

### **Digitala träffar**

September och november 2025

Januari, mars, maj, september och november 2026.

### **Fysiska träffar**

December 2025: Fysisk träff under landslagsläger med föreläsningar, praktiska bordtennismoment och paneldiskussioner.

Augusti 2026: Fysisk träff med praktiska bordtennismoment och deltagande i tränarkonferens.

December 2026: Examination, kursutvärdering och avslutning



Helsingborg, 2025-04-16

## **Praktik**

Julen 2025 – hösten 2026: Praktik under skollov (15 dagar)

## **6. Kostnad**

Kostnaden för att delta i utbildningen är 4950 SEK. I avgiften ingår alla digitala träffar, fysiska utbildningshelger, handledning, administrativt material, samt logi och måltider i samband med fysiska träffar. Deltagarna ansvarar själva endast för sina resekostnader till och från utbildningstillfällena.

## **7. Ansökan**

Ansökan sker i två steg:

Steg 1: Onlineansökan

Ansökan öppnar 24 april 2025 och stänger 2 juni 2025. Ett formulär med CV och personligt brev ska fyllas i. Resultat meddelas senast 5 juni.

Steg 2: Intervju

Slutligt antagningsbesked ges 19 juni 2025. Totalt kommer 12 deltagare att antas till utbildningen.

## **8. Urvalskriterier**

**Tränare:** Minst 2 års tränarerfarenhet som huvudtränare för en elitspelare/klubb under de senaste 10 åren.

**Elitspelare:** Du övergår till en elittränarkarriär på minst nationell nivå. Minst 2 års erfarenhet som aktiv tränare och 6 månader som elitspelare på nationell nivå.

**Erfarenheter:** Certifierad - Bordtennistränare Klubb/U2, meriterande är tidigare deltagande på utvecklings- eller landslagsläger. Extra certifieringar från ITTF/ETTU eller generella tränarutbildningar från RF-SISU värderas extra.

**Aktiva tränare:** Du arbetar kontinuerligt i en förening och strävar efter att uppnå en elitkarriär som tränare.

## **TILLÄGGSKRITERIER:**

Deltagarna förväntas:

- Vara villiga att avsätta tillräcklig tid och energi under hela utbildningsperioden.
- Vara villiga att genomföra de uppgifter som tilldelas av ansvariga för utbildningen.



Helsingborg, 2025-04-16

- Vara motiverade och ha en tydlig förståelse för utbildningens syften och mål
- Vara aktiva och närvarande på digitala möten, landslagsläger, fysiska träffar samt lämna in alla nödvändiga reflektioner och dokumentationer under utbildningen.

### **9. Tidslinje för ansökan och kurs**

- 24 april – 2 juni 2025: Onlineansökan
- 5 – 16 juni 2025: Intervjuer
- 19 juni 2025: Antagningsbesked
- September 2025: Kursstart
- December 2026: Kursavslut

### **10. Deltagarens uppdrag**

Före utbildningen:

- Skicka in CV och kartlägga styrkor och utvecklingsområden

Under utbildningen:

- Delta i alla träffar, praktik och uppgifter
- Reflektera och dokumentera lärandeprocesser

Vid avslutning:

- Delta i examination och slututvärdering
- Lämna feedback

### **Kursledning**

- Kursledare: Robert Svanberg
- Ansvariga: Maria Christoforaki och Eskil Tyrberg