



VÄLKOMMEN TILL KUNGSBACKA BTK

GRUNDAD 2011



## Tips från Coachen

En av våra eminenta tränare, Magnus Kindblom, delar nedan med sig av smarta tips från sina många tävlingsår:

Tävling är oftast på bortaplan, kanske i en hall som är ny för dig?

Därför är det bra att använda rutiner (som gärna får likna en vanlig träning) för att få en känsla av kontroll och lugn. T.ex. starta jogging och gymnastik 45 minuter innan första matchen. Gärna ännu längre innan om du är morgonpig, och det är du om du lagt dig i tid kvällen innan!

Kör sedan lång inslagning, kanske någon övning om det finns utrymme, gärna några set för att känna på nerven och börja känna dig hemma i hallen.

Om du inte har någon klubbkompis att värma med, våga fråga någon annan som ser ut att behöva lite inslagning! På det sättet får du hela tiden nya pingisvänner.

Ibland är det brist på träningsbord, men det är inte fullt förrän det är 4 spelare på alla bord. Är det 2 som spelar är det inget konstigt att fråga om du får använda ena diagonalen, så gör alla.

Skulle det vara helt fullt kan du fråga om ni kan turas om.

Annars får du väl bolla på golvet eller mot en vägg, men det har aldrig hänt mig. Värre är det om tävlingen redan har startat och det pågår poolspel på de flesta bord.

Då spanar du in en match som är på väg att bli klar (och där det inte ska bli fler poolmatcher direkt efter) och ställer dig i närheten och väntar.

Men stör inte spelarna under matchen!

Mellan matcher, ta på överdragskläderna även om du inte fryser. Annars blir du kall och måste börja om från början. Är det mer än någon halvtimme mellan matcherna kan du jogga och mjuka upp lite inför nästa match, och gärna spela med en kompis.

Många gör nästan tävlingen till ett träningsläger och träningspelar så fort det inte är match. Det tycker jag är jättebra! Skulle du någon gång förlora en match för att du är för trött är det ändå värt det. Den träningen du fått kommer säkert att ge flera extra segrar någon annan dag!

MEN, glöm inte att äta och dricka. Är det en lång paus, ät rejält direkt när pausen börjar, vänta inte. Blir det ingen lång paus på hela dagen får du äta lite och ofta istället. Korv, macka, frukt, yoghurt. En mattermos med t.ex. makaroner och köttbullar är bra, varm mat kvickt och lätt.

Du vet att du ätit för lite när du plötsligt på eftermiddagen känner dig svag och okoncentrerad. Om det händer precis innan en match, ät något sött och en banan. Sockret ger en snabb kick så du piggnar till i början av matchen, medan bananen verkar långsammare men längre.

Sockerkicken försvinner hastigt redan i slutet av första set och hade du inte ätit bananen hade det varit kört. :)



VÄLKOMMEN TILL KUNGSBACKA BTK

GRUNDAD 2011



Kan en tävlingsdag vara i 6 timmar? Absolut! Eller 8, 10, 12 timmar. 15 timmar har jag varit med om, 9 till midnatt.

Under en tävling ska du:

- \* Värma upp länge
- \* Gilla hallen, lottningen och allt annat
- \* Hålla dig varm
- \* Äta mycket eller ofta, dricka regelbundet
- \* Ha kul med dina kompisar, passa på att spela mycket pingis
- \* Om inte matcherna gick bra, tänk på hur mycket träning du ändå fick under dagen

/Magnus