



ATT BLI BRA I PINGIS!

Bordtennis är en idrott som alla andra. Att bli riktigt bra i någon idrott kräver hårt arbete, vilja, glädje och de rätta förutsättningarna. Något självklart och objektivt svar om hur man blir bäst i bordtennis finns inte, det finns många olika svar på samma fråga, men varje svar kommer innehålla några gemensamma punkter:

TRÄNA!

Att bli bra i bordtennis kräver mycket träning. De bästa spelarna som kommer fram i Sverige tränar redan från ung ålder åtminstone fyra-fem gånger i veckan plus tävlingar på helger, i vissa fall mer än så. Vi brukar säga att träna organiserat minst två-tre gånger i veckan, samt regelbundet tävlande, upp till 15 års ålder, ger en bra förutsättning att kunna bli riktigt bra i bordtennis.

Kontinuitet i träningen är väldigt viktig. Detta betyder att vara närvarande så mycket som möjligt på träningen och alltid göra sitt bästa på träningen. Kvalitet och kvantitet är inte varandras motsatser, utan kvantitet är i hög utsträckning kvalitet när man håller på och bygger upp grunderna i bordtennis, en idrott som bygger mycket på motorminne, reflexer och automatiska rörelsemönster.

Träningen i vardagen är med bred marginal den viktigaste. Men ta också alla möjligheter som finns att komplettera vardagsträningen med de olika former av träningsläger som erbjuds. Antingen om det är klubbens egna läger eller läger klubben blir inbjudna till, om det är läger man kan köpa in sig på, exempelvis i Halmstad eller Falkenberg, eller om det är läger man kvalificerar sig till, såsom Norrlandsläger, riksläger etc.

Någon fast ålder man måste ha börjat i bordtennis för att kunna bli riktigt bra i bordtennis existerar inte. Naturligtvis är det alltid en fördel att ha kunnat träna under flera år, så spelare som börjat mycket unga kan ha ett försprång. Men detta försprång kan hämtas upp. Det finns många exempel på spelare som blivit riktigt bra spelare som börjat spela organiserat först när de närmast sig tonåren.

Att bli bra i bordtennis kräver mycket träning, kräver hård träning, kräver bra träning och kräver medveten träning. Det pratas ofta om talang inom bordtennis, men det finns ingen större eller viktigare talang än viljan och förmågan att jobba hårt för att uppnå sina målsättningar. Ortvikens PK försöker ge alla spelare de rätta förutsättningarna i form av kvantitet och kvalitet i träning att kunna göra det.

TÄVLA!

Att spela matcher och tävla i bordtennis är helt nödvändigt för att kunna bli riktigt bra i bordtennis. Matchsituationen i bordtennis är på många sätt speciell och nästan omöjlig att replikera i träningshallen. Förmågan att hantera matchsituationen kan bara fås genom att kasta sig in i situationen och lära sig av den. Nerver spelar stor roll i en snabb sport med små marginaler, en pingismatch är en psykisk såväl som fysisk utmaning.

Vi rekommenderar alltså alla spelare att tävla så mycket som bara möjligt. En mycket bra början är i klubbens egen nybörjartour, YGP, eller i motsvarande tävlingar som andra klubbar i närområdet arrangerar. Nästa steg på tävlingsstegen kan vara så kallade nationella tävlingar, t ex Sundsvall Open, Vårträffen eller Umeå Nationella. Börjar man komma riktigt långt finns rikstävlingar som Pingisiaden, Top 12, UGP, USM etc.

En pingistävling är inte som en fotbollsmatch, som kan vara över på några timmar. På en pingistävling spelar man ofta flera klasser över en eller två dagar, och man måste alltså räkna med att en hel dag eller till och med hela helgen avsätts för tävling. Då det är långt mellan pingisklubbarna i Norrland måste man ofta räkna med att behöva resa också. Till några tävlingar arrangerar klubben resan, andra tävlingar ordnar man resa själv.

Varför är att tävla så viktigt i bordtennis? Dels tror vi faktiskt att det är roligt och ökar motivationen i träningen. Det ger något att träna för. Dels är det ett viktigt sätt att få en mycket tydlig feedback på sin egen pingis, en känsla för vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra, vad som måste utvecklas, och en möjlighet att se och lära från motståndet. Tävlade utvecklar taktiskt tänkande och ger nya intryck.

MATERIAL!

Material är en väldigt vanlig fråga som spelare och föräldrar har. Förståeligt eftersom materialet är mycket viktigt i bordtennis. Generellt kan man säga att två vanliga misstag brukar begås. I allra första början spelas ofta med alldeles för dåliga och "stumma" racketar som tvärtom förhindrar spelarna från att lära sig rätt kritik. Sedan, när spelarna hållit på ett tag, väljer de oftast för snabba och för "häftiga" prylar de inte behärskar.

Vi brukar alltid rekommendera att gå in på ttex.se, Sveriges största butik för pingisprylar, eller ännu hellre ringa upp dem och fråga. De är mycket duktiga på att ge tips om vilket material som är lämpligt utifrån hur länge en spelare har tränat och vilken nivå spelaren befinner sig på. De brukar även ha rätt fina erbjudanden, inte minst till jul, som brukar vara uppskattade.

Några förslag kan vi ge. Donic har varianter i Waldner Allplay, Appelgren Allplay, eller något snabbare stommar i Waldner Senso och Persson Powerplay. Ett vanligt gummi att börja med kan vara Yasakas Mark V, ett klassiskt offensivgummi. Börjar man känna sig bekväm i sin pingis har Yasaka sin Rakza-linje, Donic sina Bluefire- och Bluestorm-gummin, och så vidare. Från första början rekommenderas spelare köra mjuk svamp, gradvis kan de därefter börja spela med hårdare svamp.