

## Laholm BTK serve

### - den nya utvecklingsmodellen

I Laholm BTK serve är alla välkomna. Vi erbjuder träning för dig som uppskattar bordtennis som en social och motionerande träningsform, samt för dig som vill utvecklas och prestera på riktigt hög nivå. Vår ambition är att utveckla, motivera och stötta varje enskild individ så att individen vågar och vill vara fysiskt aktiv hela livet.

#### **Vad betyder den nya modellen för Laholm BTK serve?**

Den nya modellen i Laholm BTK serve fungerar som en tillämpad modell för att skapa en inkluderande miljö - så att samtliga individer får möjlighet till att motionera och prestera. För oss är det viktigt att erbjuda en trygg miljö där individen får möjlighet till att utvecklas med individens enskilda och unika behov och förutsättningar.

#### **Bakgrund**

Under slutet på säsongen 2018–2019 fick tränarna ta del av föräldrarnas feedback som menade att träningen inte är tillräckligt utmanande. Vissa spelare längtade efter att uppleva utveckling och lära sig nya färdigheter, andra uppskattar gemenskap och motion tillsammans med andra. Det verkar som att träningen är i ett övergripande perspektiv bra och rolig för medlemmarna, men att det saknas en prestations- och tävlingsriktning; en utmaning för de medlemmar som drömmer om att bli riktigt duktiga på något. Sammanfattat behöver klubben omorganisera för att stötta de yngre medlemmarna och på så sätt motivera dem till att fortsätta att vilja och våga utvecklas.

Å andra sidan påpekade äldre rutinerade spelare i seniorlagen att de saknade ”stöttning underifrån”. I flera år har seniorlagen väntat på att yngre spelare ska ta en plast i laget och uppleva den gemenskap och utmaning som finns i seriespelen. Därför vill vi skapa en ”utvecklingstrappa” som skapar en ambition och vägriktning mot hög bordtennisnivå. I det större perspektivet står bordtennisföreningar i Sverige inför en svår utmaning. Vi blir allt färre medlemmar och det blir även färre tävlingsanmälningar, vår ambition är att vända denna nedåtgående spiralen och därmed stötta svensk pingis. Slutligen är vår ambition att sammanföra medlemmarna i klubben och öka kunskapsutbyte mellan de yngre och äldre samt den stora mångfalden av kulturella skillnader som vi har i föreningen.

Denna omorganisering är nödvändig men absolut inte rigid, en omorganisering är ett gott tecken på att föreningen vill följa med i nutidens samhälle med alla dess utmaningar och förutsättningar. Det är även viktigt att notera att omorganiseringen bygger på medlemmarnas önskemål, därför tar vi tacksamt emot DIN feedback för att alltid hålla oss uppdaterade.

#### **Värdegrund**

*Vi i klubben strävar efter att varje individ ska få möjlighet till att uppleva utveckling och framgång. Varje enskild individ har rätt till att lyckas. Vinster och förluster tillhör en del av processen som i sin tur leder mot utveckling. Vår roll är på så vis att stötta individen i hela processen. I slutändan är målet att individen ska bli sin egen coach och leda sin egen utveckling.*

*Kaj Karlsson, ordförande i Laholm BTK serve*

### Hur fungerar den nya modellen?

Den nya modellen bygger delvis på öppna träningar (det gröna i modellen) och delvis på en hierarkisk utvecklingstrappa (det gula, blå och röda i modellen). Det är viktigt att notera att medlemmar fortfarande alltid är välkomna att testa att träna i de olika grupperna, det viktigaste för oss är att samtliga medlemmar hittar den träningsgrupp som de känner passar bäst för dem just nu. Vi vill också poängtera att samtliga grupper är lika viktiga och prioriterade i klubbens ögon. På de flesta träningar kommer två eller flera grupper att träna samtidigt, detta uppfyller klubbens ambition att föra samman medlemmar och öka kunskapsutbytet.



Figur 1. Loholm BTK serves utvecklingsmodell, inspirerad av "Canadian Sport for Life".

### Beskrivning av de olika grupperna

Nedan kommer en förklaring och beskrivning över de olika grupperna. Notera att denna beskrivning är flexibel och alltid kan anpassas till den enskilda individen i den unika situationen. Beslutet om vilken grupp som gruppmedlemmen tillhör diskuteras i en dialog tillsammans med tränare men det är huvudtränaren (i detta fall Michaela) som har det sista ordet. Det är även möjligt för individen att flytta mellan grupper eller att träna i andra grupper, men detta ska ske i en dialog med tränaren.

#### Medvetenhet.

Detta är det första steget i Loholms BTK serves nya utvecklingsmodell. Det är viktigt för oss att sprida medvetenhet om de aktiviteter som vi erbjuder i bordtennishallen. Denna medvetenhet kan komma från olika källor, vi upplever exempelvis att viktiga informationskällor kan vara kompisar, skola, familj och sociala medier.

#### Familjepingis.

Detta är kanske den aktivitet som vi är mest stolta över. Denna gruppträning är öppen för alla och den är gratis. För vissa individer kan detta vara ett första steg in i klubben och för att våga och vilja ta steget till att bli en medlem. För individer som redan är medlemmar är detta ett tillfälle för att introducera bordtennis för vänner och familj, och för andra är det ett

ypperligt tillfälle för att kunna träna mer bordtennis. Denna träning är inte styrd av en tränare, men det finns alltid en ansvarig närvarande för att svara på frågor eller till att exempelvis ge tips vid bordtennisträningen.

### **Öppen träning (grön grupp).**

Den gröna gruppen kan beskrivas som - rörelse och glädje tillsammans med andra. Denna grupp anses inte som ett hierarkiskt steg i modellen, den anses vara öppen för alla oavsett färdighet eller målsättning. I denna grupp värdesätter vi en mångfald av individer som lär av varandra. Denna träning är även styrd av en tränare.

#### *Syfte*

- Rörelserik träning, spela med rack och boll i samarbete med andra.
- Lära känna bordtennis som idrott.
- Skapa nya vänskaper och tillhörighet i gruppen.

#### *Mål*

- Utveckla grundmotoriska färdigheter (springa, hoppa, landa, kasta, rulla, rotera, balansera o.s.v.).
- Utveckla sociala kunskaper och samarbeta med andra.
- Skapa motivation, kompetens och självförtroende för fysisk aktivitet.

#### *Förutsättningar*

- Föräldrar välkomnas till att vara närvarande och själva delta i aktiviteten.
- Tränare är ansvariga för planering och att skapa meningsfulla övningar.
- Föräldrar och medlemmar ger feedback, det finns alltid rum för nya idéer, utveckling och förbättring.

### **Träna för att träna (gul grupp).**

Gul grupp kan beskrivas som - grunder i tekniska bordtenniskunskaper, fysisk aktivitet och gemenskap. Vi ser detta steg som det första av totalt tre steg i den hierarkiska ordningen (följt av blå och röd grupp. Notera att gul och grön grupp kommer att träna samtidigt (se träningschema i tabell 1.) och att det alltid är möjligt att träna på familjeträningen.

#### *Syfte*

- Utveckla idrottsspecifika grundfärdigheter som backhand och forehand, övningarna är lätta till medelsvåra.
- Utveckla förmågan att träna med andra.
- Skapa förståelse för bordtennisens värdegrund så som lagkänsla, sportslighet och respekt.

#### *Mål*

- Skapa en generell utvecklingsplan för gruppen.
- Resa tillsammans till en tävling utanför hemmaklubben
- Lära sig att skära 20 gånger i rad samt att kontra 100 gånger i rad med både backhand och forehand.

### *Förutsättningar*

- Föräldrar välkomnas till att vara närvarande och själva delta i aktiviteten.
- Tränarna är ansvariga för planering och för att skapa meningsfulla övningar.
- Tränarna involverar gradvis spelarna för att skapa sina egna process- och utvecklingsmål.

### **Träna för att tävla (blå grupp).**

Blå grupp kan beskrivas som - förbereda kropp och mentala för prestation. Detta är det andra hierarkiska steget i utvecklingen av högpresterande bordtennisspelare. Vi värdesätter en relativt homogen grupp i form av bordtenniskunskaper, detta för att skapa förutsättningar för tillfredställande utmaningar. Dock kan bordtenniskunskaperna i denna grupp vara mer spridd än i gul grupp, vi ser det som en del av processen. Notera att blå och röd grupp kommer att träna samtidigt (se träningschema i tabell 1) och att det alltid är möjligt att träna med grön grupp och familjepingisen. Syfte, mål och förutsättning respekteras och stöds av tränare, föräldrar och spelare.

### *Syfte*

- Utveckla mentala förberedelser för prestation.
- Utveckla fysisk kapacitet som exempelvis kondition och styrka för att prestera på match.
- Utveckla ett match-vinnande spel.

### *Mål*

- Kunna hantera tuff träning fysiskt, tekniskt och psykiskt.
- Spelaren är ansvarig för sin egen utveckling med hjälp av tränaren, målet är att skapa en individuell utvecklingsplan (IUP) för spelare som vill.
- Resa tillsammans till tre tävlingar utanför hemmaföreningen.

### *Förutsättningar*

- Tränaren är ansvarig för att följa upp IUP.
- Spelaren ansvarar för att planera sin egen träning (med exempelvis övningar) och följa upp sina egna mål.
- Vi uppmanar föräldrar att vara närvarande och ge support.
- Om det är möjligt uppmanar vi spelare att delta i seriespel.

### **Träna för att vinna (röd grupp).**

Röd grupp kan beskrivas som optimera fysiska, tekniska, taktiska och mentala färdigheter för prestation. Djupgående beskrivning av röd grupp kommer att tilläggas senare. Syfte, mål och förutsättning respekteras och stöds av tränare, föräldrar och spelare.

### *Syfte*

- Utveckla ett matchvinnande spel.
- Utveckla färdigheten att skapa meningsfulla mål och att reflektera över dessa och processen; spelaren äger sin egen utveckling.

## Mål

- Tränaren i dialog med spelaren skapar en Roadmap baserad på matchanalys.
- Spelaren tar ansvar för sin egen utveckling och målsättning.
- Resa tillsammans på sex tävlingar utanför hemmaklubben samt delta i seriespel.

## Förutsättningar

- Spelaren har tillgång till social stöttning i hela miljön.
- Spelaren har tillgång till material (faciliteter, utrustning)
- Spelaren har tillgång till professionellt stöd (exempelvis idrottspsykologiskt, fysiologiskt och idrottsspecifikt).

## Scheman

Nedan hittar du information om träning, tävling och andra evenemang som vi erbjuder.

### Träning.

På grund av omorganisationen skapade tränarna två olika scheman; ett tillfälligt schema för att stämma av med föreningen och medlemmarna och ett ytterligare schema som sträcker sig fram till slutet på säsongen. Det andra schemat kommer att gälla från och med den 7 oktober. Notera att vi oftast erbjuder två träningstillfällen för varje grupp. Detta betyder dock inte att vi kräver att spelarna medverkar på dessa, vi ser positivt på att medlemmar är aktiva i flera olika idrotter.

Tabell 1

*Träningsschema nummer 2, med start från och med den 7 oktober.*

	Grön grupp	Gul grupp	Blå grupp	Röd grupp	Seniorer
Måndag			(18:00-20:00)	18:00-20:00	18:00-20:00
Tisdag	17:00-18:00	17:00-18:00	18:00-20:00	18:00-20:00	
Onsdag				18:00-20:00	18:00-20:00
Torsdag	17:00-18:00	17:00-18:00	18:00-20:00	18:00-20:00	

*Not:* Den röda markeringen betyder att det inte kommer att medverka någon tränare.

Parentesen för den blåa gruppen på måndagar betyder ett "extra tillfälle", med detta menar vi att blå grupp ska prioritera träningarna som erbjuds på tisdagar och torsdagar.

## Tävling och seriespel.

Tabell 2

Antal tävlingar för de olika grupperna.

	Tävlingar		
	6		
	3	Kungsbacka + två tävlingar på våren	Anmäla till ungdomsserien senast 25 oktober
	1	Klubbresa på våren	

*Not.* Vår ambition är att vi ska åka till tävlingarna tillsammans, därmed eftersträvar vi samåkning med hjälp av föräldrar.

## Läger och evenemang.

Under säsongen kommer vi att erbjuda läger och andra aktiviteter för våra medlemmar. Vi kommer bland annat att erbjuda läger under skolloven. Vi har även spännande samarbeten med bland annat Helsingborg, Våxtorp och en bordtennisklubb i Danmark. Vi planerar att arrangera evenemang med dessa föreningar i form av exempelvis klubbbyte, ett sådant exempel är tjejaktiviteten vi arrangerade då Danmark kom på besök.

### Datum som i dagsläget är reserverade för läger (med reservation för ändring).

Höstläger: 28–29 oktober

Julläger: 6–7 januari

Vårläger: Tillkommer senare

### Andra evenemang

Bäst i 4:an och 5:an kommer att arrangeras i bordtennishallen 18 och 20 november.

Kick-off med medlemmar och föräldrar 17 oktober.