

Elitestrategi ungdom

I foråret 2023 udarbejdede Bordtennis Danmark - i samarbejde med Team Danmark - en Talent og Elitestrategi, som går i dybden med formålet og målsætningen med forbundets talent- og elitearbejde. Da Talent- og Elitestrategien er målrettet spillere i transitionsfasen fra junior/U19 til senioratlet, omhandler den flere centrale temaer for ældre ungdomsathleter såsom karriere, vejen til at blive professionel, dual career (videregående uddannelse kombineret med elitesatsning), træningsmiljøer i og udenfor Danmark samt hvilke værdier og ledestjerner der er vejledende for Bordtennis Danmarks elitearbejde på seniorniveau.

Der er dog flere områder vedrørende elitearbejdet på ungdomssiden der kræver sit eget dokument. Det er med udgangspunkt i det, at vi har lavet en elitestrategi for ungdomsarbejdet i BTDK-regi med særligt fokus på ungdomslandsholdene (hhv. U15 og U19-kategorierne). Målet er både at give Bordtennis Danmarks medlemmer og interessenter et indblik i hvordan elitearbejdet på ungdomssiden er struktureret, men samtidig også for at give spillere, trænere og øvrige pårørende en klar idé om hvad deltagelse på u-landsholdet indebærer, forpligter til og hvad den langsigtede målsætning er.

Formålet med Bordtennis Danmarks elitearbejde og ungdomslandsholdene

Det fundamentale formål og den langsigtede målsætning med Bordtennis Danmarks elitearbejde, er at styrke eliten og hæve niveauet i dansk seniorbordtennis. Samtlige aktiviteter i landsholdsregi skal betragtes på baggrund af målsætningen om, at få flere spillere der kan konkurrere på seniorniveau og som på sigt vil gå efter en seniorkarriere indenfor bordtennis. En europæisk spiller topper i gennemsnit i en alder mellem 26 og 32 år (ofte lidt senere for damer) hvilket betyder, at en spillers potentiale normalt først kan realiseres 7-10 år efter U19-årene. At være aktiv op i den alder kræver, at man som atlet er holdbar og afklaret over hvad satsningen mod at nå sit topniveau kræver – kort sagt kræver det, at man går efter en karriere som bordtennisspiller.

At gå efter en karriere skal forstås således, at man bestræber sig på at blive professionel – dvs. at man som voksen har bordtennis som sit aflønnede arbejde (primært eller sekundært). For at kunne nå dertil, er der mange puslespilsbrikker der skal placeres korrekt.

En af de største puslespilsbrikker er af naturlige årsager træning og konkurrence. Det er i høj grad i træningslokalet, at spillerne udvikler de færdigheder, som de skal bruge for at gøre sig konkurrencedygtige i kampsituationer. At være konkurrencedygtig er en grundforudsætning for at kunne klare sig som professionel i en eliteverden, hvor dit niveau langt hen ad vejen bestemmer hvilken kontrakt du får.

En holdbar karriere kræver dog mere end blot træning og konkurrence. Det kræver, at man kan planlægge langsigtet, at spilleren har en karriereplan og en idé om hvad man skal gøre mht. uddannelse og job ved siden af i de kritiske år, hvor man tager skridtet fra ungdomsspiller til seniorspiller.

Af disse årsager er BTDK's målsætning med ungdomslandsholdsarbejdet at uddanne spillere i hvad det vil sige, at være professionel. Det handler i korte træk om at udvikle de fem fundamentale færdigheder en professionel spiller behøver: socialt, mentalt, taktisk, fysisk og teknisk. Det betyder, at spilleruddannelsen kræver et fokus på mennesket fremfor spilleren, og at arbejdet med at udvikle atleten sker lige så meget inde ved bordet som udenfor bordet, hvor der er tid til samtaler, refleksion og udvikling af individuelle styrker og færdigheder. Det er altid spilleren der står i centrum i Bordtennis Danmarks talent og elitearbejde – og det betyder også at der så langt muligt arbejdes med spillerne individuelt, med målsætningen at udvikle hans/hendes færdigheder både inde ved og udenfor bordet

De fem fundamentale færdigheder

I Bordtennis Danmarks elitearbejde går vi ud fra fem fundamentale færdigheder: sociale, mentale, taktiske, fysiske og tekniske. Samtlige færdigheder har deres specifikke krav, men overordnet gælder at det vigtigste er indsatsen for at forbedre sig indenfor hver færdighed.

Sociale færdigheder: Hvad gør man for at håndtere at være en del af en træningsgruppe med mange forskellige individer? Hvordan håndterer man klubmanagers, trænere i hhv. klub og landshold? Hvad er vigtigt i interaktionen med fans, sponsorer? Hvem er en del af ens team – et team der sørger for, at hele mennesket har det godt og kan satse på at udvikle sig som spiller? Der er mange sociale overvejelser som går ind i at være professionel atlet – og den der formår at navigere godt i det landskab, vil altid have en fordel.

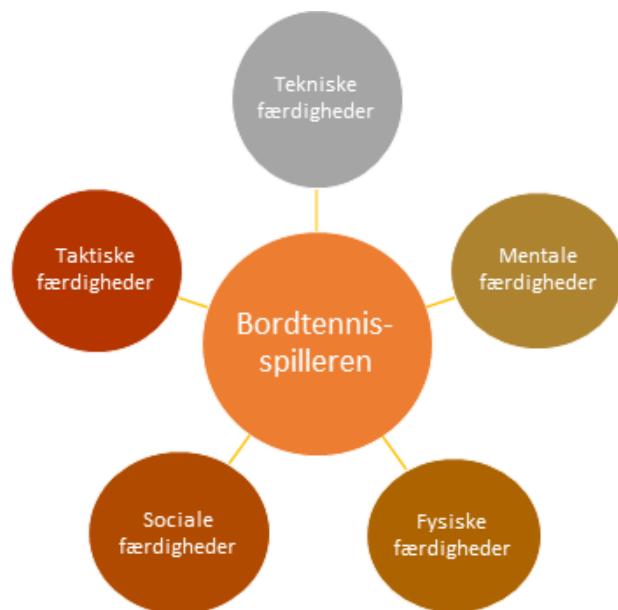
Mentale færdigheder: Hvad gør man for at stå stærkt i med- og modgang? Hvilke værdier vil man gerne stå inde for igennem tykt og tyndt? Hvordan forbereder man sig til at håndtere de pressede og ubehagelige situationer, der uundgåeligt dukker op når man går efter en karriere som eliteatlet? Der er større og større anerkendelse af, at det mentale spiller en stor rolle for atleternes præstationer – og at det er en færdighed der kan trænes lige som alle andre.

Taktiske færdigheder: Bordtennis er i bund og grund et spil som handler om at vinde point, hvilket i sig selv indebærer, at det langt hen ad vejen er et taktisk spil. Al konkurrencebordtennis starter med serv og retur, og spillet bygger derfor i meget høj grad på beslutninger og spilmonstre. På højt internationalt niveau er den taktisk forståelse af sit eget spil, samt hvordan man sætter det i spil i en kamp, yderst afgørende.

Fysiske færdigheder: Over de sidste 20 år er det sket store materiale forandringer i bordtennisporten: "Speed gluing", hvor man gør belægningerne hurtigere gennem speciel limning, er forbudt. Størrelsen på bolden er gået fra 38 mm til 40 mm, hvilket har gjort den tungere og derudover laves bolden nu af plastic, hvilket også har reduceret hvor meget skru man kan skabe. Alt dette, sammen med en tiltagende professionalisering af sporten, har gjort de fysiske krav markant større. Bordtennis er en eksplosiv sport med gentagne korte arbejdsperioder over lang tid, hvilket stiller store krav til både de anaerobe (uden ilt) og aerobe (med ilt) kapaciteter, som en spiller har. Derudover indebærer en professionel tilværelse en høj frekvens af rejser og korte træningsperioder grundet liga- og turneringsspil, hvilket gør behovet af struktureret og individtilpasset fysisk træning meget stort.

Tekniske færdigheder: At kunne følge en taktik, og i sidste ende vinde en svær kamp kræver, at man kan løse de spilmæssige udfordringer som opstår i løbet af en kamp. Dette kræver et højt teknisk færdighedsniveau, hvor teknik skal forstås som evnen til at gennemføre et eller flere slag i en kombination med høj sikkerhed, kvalitet (især m. fokus på skru, fart og placering) og balance. Bordtennis er en teknisk meget avanceret sport, hvorfor træning af teknik er meget vigtig – det skal dog altid trænes som en del af en helhed, hvor fysiske og taktiske parametre også tages i betragtning. Kort sammenfattet kan man sige, at man som spiller har den taktik som ens teknik tillader.

Det er meget vigtigt at understrege, at alle spillere har forskellige styrker og spidskompetencer, og at disse kommer til udtryk på forskellige tidspunkter i livet. Som eliteatlet er man aldrig færdig med sin udvikling, men



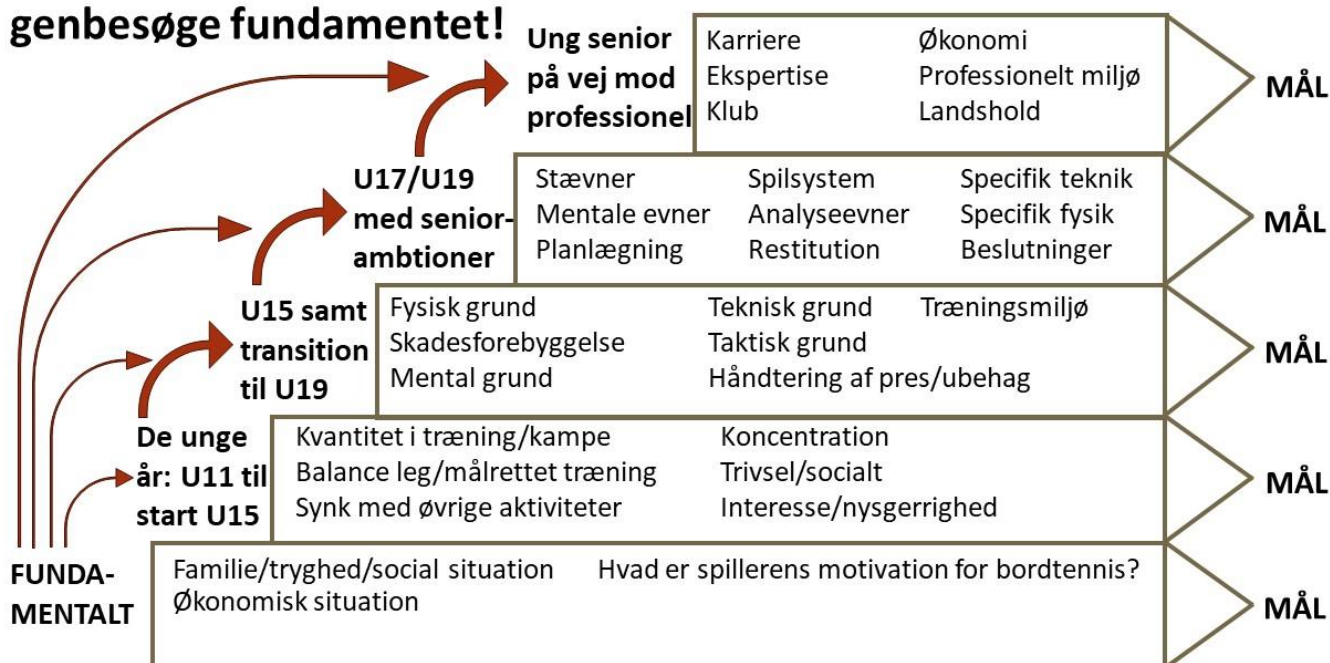
man kan som regel begynde at se tendenser og tegn på hvor ens stærkeste færdigheder ligger når man er i junior-alderen (U16 til U19). Det er vigtigt, at spilleren så tidligt som muligt bliver klar over hvor ens styrker ligger, da det er dér det største udviklingspotentiale ligger. Ligeledes er det vigtigt at arbejde på sine svagere sider, men dette skal gøres på en måde der bygger selvtillid og tro på egne evner. Flere af disse færdigheder kan trænes udenfor bordet, og det er vigtigt at både spillere og trænere er indforstået med, at der er et lige så stort arbejde som skal gøres ved bordet som udenfor bordet – man kan faktisk argumentere for, at fire af fem kompetencer (undtaget teknik) kan trænes lige så meget, eller bedre, ved siden af som ved bordet.

Alders- og niveaubaseret træning – hvad har spilleren behov for?

En meget vigtig overvejelse er at tage højde for hvad spilleren behøver samt hvornår de behøver det. Forskning på tværs af mange forskellige sportsgrene viser, at behovene i unge år adskiller sig fra de behov, som unge voksne og voksne atleter har. Der er f.eks. meget forskning som understreger og peger på vægten af fri leg i unge år frem for målrettet og gennemstruktureret træning. Dette indebærer i gennemsnit, at en spiller i 13-14 årsalderen, hvis motivation for at spille er glæden ved at konkurrere, har behov for andre ting end en 18 år gammel atlet som ved, at han/hun vil gøre sporten til en levevej. I Team Danmarks Aldersrelaterede Trænings Koncept ([ATK 2.0 - kan læses her](#)) kan man lære mere om unge atleters behov og udviklingsniveau mht. ting som pubertet, fysisk og psykisk modenhed.

Som supplement til ATK har Bordtennis Danmark udviklet en "behovstrappe for elitespillere" der demonstrerer, hvad vi i gennemsnit lægger vægt på og hvornår i spillerens udvikling forskellige aspekter træder ind i billedet. Det er vigtigt at understrege, at dette netop er en model - ikke en naturlov. Alle spillere udvikler sig i forskellige tempi og har forskellige styrker og svagheder. Som træner og leder er det derfor en af de vigtigste opgaver at kunne møde spilleren dér hvor de befinder sig og analysere hvad spillerens målsætninger er, samt hvad spilleren behøver på gældende tidspunkt for at kunne opnå de mål.

Elitespillerens behovstrappe - et skridt ad gangen, og husk at genbesøge fundamentet!



Skematisk overblik over hvordan en elitesatsende spillers behovstrappe kan se ud i forskellige aldre. Notér at fundamentet – spillerens sociale og økonomiske situation samt dennes motivation for bordtennis – er noget som altid skal tages i betragtning ved hvert trin og ved overgangene fra et trin til det næste.

U15 og U19-landsholdene: definitioner og målsætninger

I BTDK's ungdomslandsholdsarbejde er der fokus på to alderskategorier: U15 og U19. Det er vigtigt at forstå, at U15 i en international kontekst, er samtlige spillere som i det pågældende kalenderår er yngre end 15 år - alternativt fylder 15 år. På samme måde skal U19 forstås som alle spillere, der enten bliver 19 år i løbet af det pågældende år eller er 16-18 år gamle. Internationalt er U15 og U19 de to primære ungdomskategorier, som der bliver konkurreret i ved f.eks. ungdoms-EM, junior-VM. I nogle internationale sammenhæng (fx WTT Youth Contender, Europe Youth Series) bliver der også konkurreret i kategorier som U13 og U17. I BTDK's elitearbejde er det dog hhv. U15 og U19-kategorierne der er vejledende, hvilket betyder, at samtlige spillere på fx U15-landsholdet maksimalt kan være 15 år i det pågældende kalenderår. Det er vigtigt at notere sig, at dette betyder, at en spiller i en dansk kontekst kan betegnes som U19 fra juli af (da en ny sæson starter der), mens spilleren i en international kontekst stadig tæller som U15-spiller.

U15-landsholdene: overordnede målsætninger

For U15-landsholdene er den primære målsætning at introducere spillerne til alle sportens facetter (jf. de fem fundamentale ovenfor) og det sporten har at tilbyde for dem der på sigt vil satse mere elitært. Et stort fokus er at træne med forskellige fokuspunkter og temaer mhp. at hjælpe spillerne til at få en bedre forståelse af deres egen spilleidé, styrker og forbedringsområder. Derudover kommer forskellige spilstile (som f.eks. defensiv spilstil, penhold eller korte/mellemlange knopper) både at opmuntres og prioriteres, da en større diversitet af spillere vil fremme udviklingen af dansk bordtennis både på kort og lang sigt – noget som også bliver taget i betragtning og vægtes højt ifm. udtagelser. Der er også en forståelse i U15-alderen for, at fysisk og mental udvikling ikke er ens for alle. Derfor vil bedømmelsen af spilmæssigt potentiale altid ske velvidende, at der kan ske hurtig forandring i netop denne alder. Det betyder, for eksempel, at en ung talentfuld spiller (U13) som opviser et stort spilmæssigt talent kan udtages til at være en del af en trup i en cyklus, men efter afsluttet cyklus bedømmes ikke være mentalt/fysisk moden nok til at deltage i landsholdsarbejdet i den næste halvårsperiode. Dette er ikke en diskvalifikation af spilleren på lang sigt, uden blot et konstaterende om at sådan som træningen og uddannelsen i landsholdsregi ser ud så er spilleren ikke modtagelig for det lige nu. Træningen og indsætterne har som mål, at gøre spillerne bedre til at vinde points og spille kampe – uden at det for den sags skyld handler om at jage resultater. Indsats, proces og beslutninger står i fokus, ikke nemme genveje for at få gode resultater i en U13- eller U15-kontekst. Målet er at kunne konkurrere på seniorniveau om 7-10 år.

Efter deltagelse i en eller flere cyklusser på U15-landsholdet (se nedenfor) forventes spilleren:

- Være indforstået med hvad de fem fundamentale færdigheder er og dækker over, samt hvorfor de er vigtige for en bordtennisspillers udvikling.
- Forstå hvad det vil sige at træne med forskellige fokuspunkter og vide hvad forskellen er på træning med hhv. teknisk, mentalt, taktisk og fysisk fokus.
- Kunne formulere sin egen spilleidé, samt konstruere individuelle øvelser ud fra sin egen spillerprofil.
- Være orienteret om mulighederne for, via særlige sportsordninger i folkeskole/gymnasie, at udvide og øge sin ugentlige træningsmængde.
- Have grundlæggende viden om hvad det vil sige at være professionel og hvad det indebærer for en ung spillers udvikling og prioriteringer, at gå efter at blive professionel seniorspiller.
- Kunne lave en sæsonplan på halvårsbasis ud fra både bordtennis, skole og øvrige engagementer.
- Træne et gennemsnit på mellem 6 og 12 timer om ugen, afhængig af alder og udøvelse af andre sportsgrene, i første hånd delt op mellem bordtennistræning (ca. 75%) og fysisk træning (ca. 25%). Det skal samtidig understreges, at 12 timer er et estimat, og at man kan træne mere end det, alt

afhængig af fysisk form, motivation og forudsat at der er en høj grad af variation i selve bordtennis-træningen

- Kunne køre kinatræning og semi-boldstræning med god og kamprealistisk kvalitet, samt modtage træning i form af kinatræning minimum en gang om ugen.

U19-landsholdene: overordnede målsætninger

For U19-landsholdene er målsætningen at gøre spillerne klare at tage skridtet fra en tilværelse med nationalt fokus til en tilværelse med internationalt fokus. Dette betyder i korte træk, at spillerne skal forberedes på hvad det vil sige at gå efter en professionel karriere, hvor det største og vigtigste skridt er at komme ud i et elitemiljø, hvor både træning og ligaspil er målrettet mod en professionel tilværelse som aflønnet spiller med bordtennis som sin primære beskæftigelse (jf. Talent og Elitestrategien). Dette betyder, at aktiviteterne har et todelt fokus: dels på træning og præstation ifm. konkurrencer og mesterskaber, dels på uddannelse omkring alt der er en del af at være professionel: sæsonplanlægning, sponsorsamarbejde, dual career (kombinationen sport/uddannelse), kost og fysisk træning for bare at nævne et par vigtige områder som er vigtige at arbejde med ved siden af det der sker ved bordet. U19-årene skal ses som en forberedelse for dem der senest i 18-19 års alder vælger at gå efter en bordtenniskarriere – årene fra ca. 19-23 år skal ses som de år, hvor spillerne investerer i sin sportsspecifikke uddannelse med henblik på at kunne have bordtennis som sin levevej. Denne periode skal forstås som bordtennissens svar på universitetsårene for personer der tager en videregående uddannelse efter gymnasiet.

Det er også vigtigt at understrege, at skridtet fra et U15-landshold til et U19-landshold kan være stort for en atlet som er i overgangsalderen. Der er fire årgange som konkurrerer om begrænset antal pladser, i en alder hvor der kan være stor forskel i både fysisk og mental udvikling. Derudover er der i U19-arbejdet et større fokus på karriere og langsigtede målsætninger som senior end der er i U15-arbejdet, hvilket i sin tur gør at kriterierne for at komme i betragtning ser anderledes ud. Af den årsag er det naturligt at en spiller som har været en del af et U15-landshold kan komme at stå udenfor U19-arbejdet i enten kortere eller længere tid – en periode hvor det er vigtigt at både spiller, klub samt klubtræner er indforstået med, hvad der skal til for at være aktuel for deltagelse i landsholdsregi. Dette er noget som gerne skal vendes og gøres tydeligt for spillerne som går over fra U15 til U19 når december måneds udviklingsamtaler finder sted.

Efter deltagelse i en eller flere cyklusser på U19-landsholdet (se nedenfor) skal spilleren:

- Forstå forskellen på professionel kontra ungdoms elite spiller.
- Have en foreløbig karriereplan der løber over 3-5 år efter gymnasiet.
- Kontinuerligt arbejde med individuel sæsonplan på hel- eller halvårs basis.
- Følge et fysisk program der er individuelt lavet af uddannet fysisk træner.
- Enten være aktiv i ligaspil i udenlandske ligaer eller være på vej mod at spille liga i udlandet.
- Deltage i Bordtennis Danmarks karrieredage.
- Træne i gennemsnit 15 timer om ugen (hverdage) - suppleret af kampspil til stævner/ligakampe. Træning inkluderer både bordtennisspecifik træning, fysisk træning og mental træning.
- Bruge størstedelen af sin træningstid til at arbejde med sine styrker og spidskompetencer. Arbejde med svagheder sker fokuseret og en bid ad gangen, sådan at det ikke går udover spillerens egen spilleidé.

Trupperne

Fra foråret 2024 arbejder Bordtennis Danmark med faste trupper på halvårsbasis. Trupperne består som regel af mellem 8 og 10 spillere – en størrelse som er valgt ud fra to betingelser: 1) talentgrundlaget i Danmark er på nuværende tidspunkt begrænset, ligesom tilbuddet af kvalificeret træning/spilleruddannelse for dem der hører til sub-eliten og 2) at udvikle spillere på topniveau er et intensivt og tidskrævende individuelt arbejde, hvilket sætter et naturligt loft for hvor mange spillere en træner kan tage sig af og tilbyde coaching af høj kvalitet. I en europæisk kontekst, og sammenlignet med vores konkurrenter, arbejder Bordtennis Danmark i landsholdssammenhæng derfor med relativt store grupper, som vi stadig mener er håndterbart for en træner der vil kunne hjælpe og imødekomme spilleren der hvor de befinder sig.

At der er faste trupper betyder, at der i hhv. januar og juli kommer en udmelding om hvilke spillere som er en del af trupperne i U15 drenge og pige, samt U19 herrer og damer for det kommende halve år. Udtagelse på halvårsbasis motiveres af:

1. Facilitering af planlægning og struktureret arbejde for både spillere, trænere og pårørende gør det nemmere at arbejde langsigtet og udviklingsorienteret over længere perioder. Dette forudsætter dog, at alle planlægger ud fra klare forventninger om hvad der sker i landsholdsregi den kommende tid.
2. Understrege vigtigheden af præstation over tid i stedet for enkelte "sensationer": for spillere som ikke er en del af truppen betyder denne struktur, at man behøver fremvise et godt spillemæssigt niveau over tid. En tydelig udviklingskurve over en periode på seks måneder betyder, at man kan gøre sig bemærket - ikke kun via enkelte resultater - men i lige så høj grad via fremvist udviklingspotentiale,
3. Sætte rammer for at evaluere spillerens udvikling over tid: som en del af arbejdet på halvårsbasis, afholdes der i slutningen af hver cyklus individuelle udviklingssamtaler med spillerne i trupperne. Dette giver mulighed for at tage fat i individuelle udviklingsområder og fokuspunkter for både de spillere som fortsætter og dem der træder ud af landsholdsarbejdet.
4. Undgå tidlig selektion: som det fremgår af ATK 2.0 er identifikation af potentiale som senior eliteatlet på baggrund af resultater i ungdomsårene en vanskelig opgave. At udtage spillere i en ung alder og derefter "beholde" dem i landsholdsregi fordi de altid har været med, står derfor i modsætning til det udtalte mål om at udvikle atleter på seniorniveau. Af den grund er arbejde i halvårscyklusser, hvor spillere løbende bliver evalueret og enten kan komme med eller træde ud af landsholdsarbejdet, at betragte som en mellemvej, der undgår tidlig selektion samtidig som det giver stabilitet og forudsigelighed i hverdagen for spillerne.

Spillerne i trupperne bliver udtaget af ansvarlig landstræner for kategorien, der også er den træner der står for kontakt til spillere/trænere samt afvikling af aktiviteter og udviklingssamtaler. Antallet af spillere i hver trup er begrænset til følgende:

U15 drenge: maksimalt 10 spillere

U15 pige: maksimalt 8 spillere

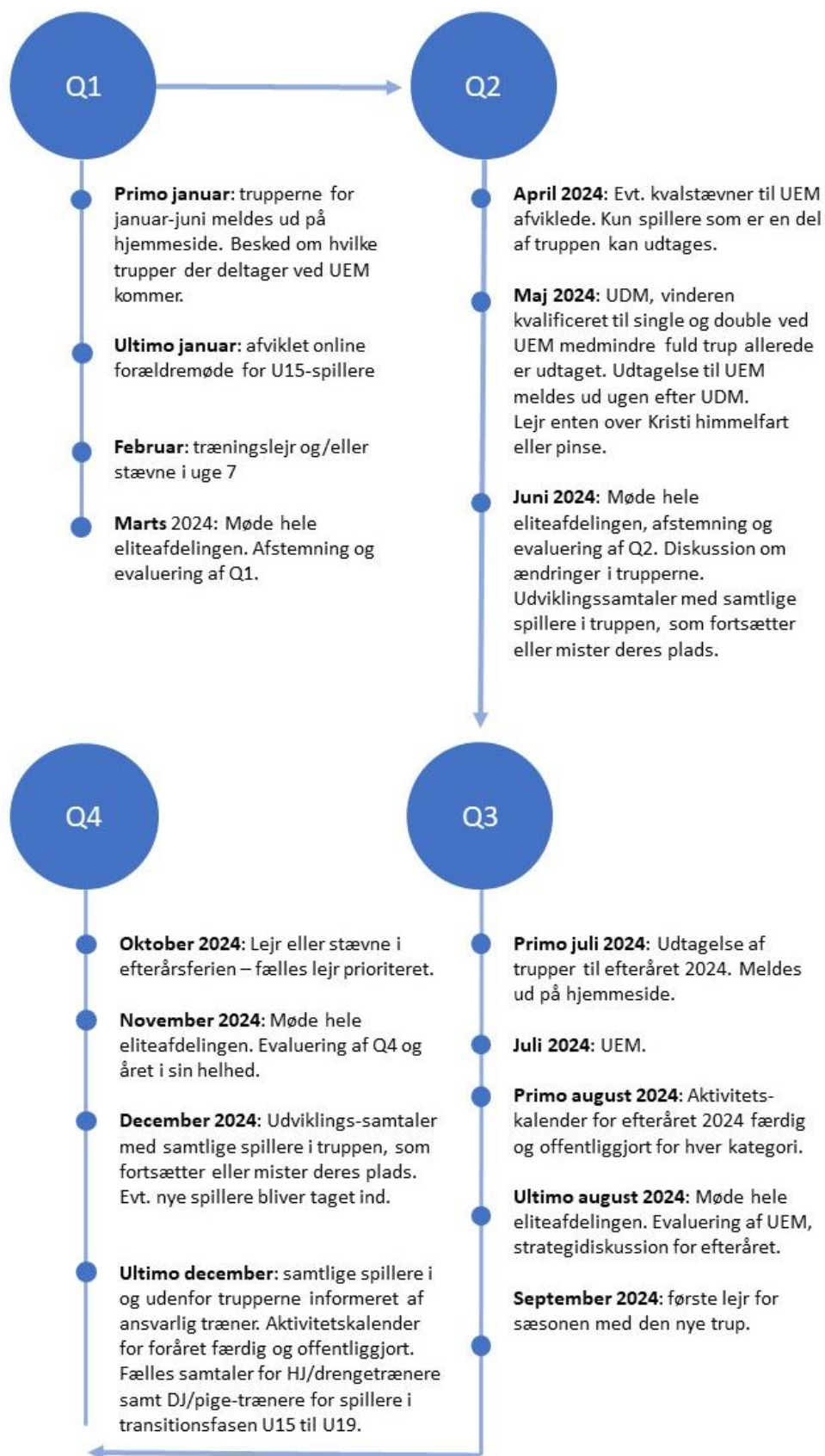
U19 herrer: maksimalt 8 spillere

U19 damer: maksimalt 8 spillere

At U15 drenge-truppen er større end øvrige skyldes et markant højere antal udøvere på U15 drenge-siden end hos øvrige kategorier. Det skal dog understreges, at det står hver landstræner frit at udtage færre spillere end det maksimale antal. Antallet af spillere pr. kategori er bestemt ud fra antal spillere på konkurrencemæssigt niveau. Konkurrencemæssigt niveau skal her forstås således, at spillerne kan konkurrere internationalt med andre i sin alderskategori

Årshjulet

Årshjulet for BTDK's ungdomslandshold følger nedenstående skabelon – med reservation for specifikke ændringer mht. lejrterminer.



Udtagelseskriterier

Kriterierne for at være aktuell på landsholdet kommer af naturlige årsager aldrig til at være helt faste. Bordtennis er en åben, teknisk duel sport, hvor vi ikke måler præstation og niveau ud fra tid eller vægt, men ud fra evnen til at vinde point mod kvalificeret modstand. Derudover er der forskel på de krav som stilles både nationalt og internationalt, mellem aldersgrupper og mellem pige og drenge. Af denne årsag er udtagelser i en landsholdskontekst en sammenvejning af resultater, spilmæssigt niveau, bedømt langsigtet potentiale, træningsindsats, dedikation, grad af involvering fra klub og klubtrænere samt interesse – for bare at nævne nogle af de mange relevante faktorer. Der er dog et antal kriterier for hver kategori, som ansvarlig landstræner tager hensyn til ifm. udtagelser:

Sportsligt niveau i form af resultater over tid:

Her bliver der kigget på resultater i både en national og international kontekst, hvor præstationer i udlandet betragtes som særligt interessante fra et landsholdsperspektiv.

Indstilling til egen sportslige karriere og ambitioner om at lykkes som seniorspiller:

Da formålet med ungdomslandsholdet er at klæde unge spillere på til en karriere og tilværelse som professionelle seniorspillere, kigges der mere på ambitionerne om på sigt at blive en spiller på internationalt niveau, end et kortsigtet fokus om at kun konkurrere på nationalt niveau.

Variation og diversitet i spillestile, fx defensive spillestile, pen-hold eller andet materialebaseret spil:

Bordtennisverdenen forandrer sig, og spillere som udmærker sig qua spillestil og våben i deres eget spil, ser ofte den største udvikling på sigt. Derfor er variation i og diversitet af spillestile en vigtig parameter, som gør at spillere med anderledes spillestile kan prioriteres foran højere rangerede spillere med en mere gennemsnitlig spillestil.

Mental modenhed og selvstændighed:

Landsholdsarbejdet er et langsigtet arbejde for at blive konkurrencedygtige på seniorniveau. Dette kræver, at spillerne formår at tænke langsigtet og udviklingsorienteret, og at de har en stor, indre drivkraft for at opnå deres mål. Det forudsætter, at spillerne har en mental modenhed og evnerne til at arbejde målrettet over tid.

Fysisk kapacitet og status:

I moderne elitesport er fysikken altafgørende, og at kunne gennemføre både træningslejre og længere stævner/mesterskaber kræver en god fysik der kan holde til det, men samtidig også for at sikre, at man formår at holde sig skadefri.

Sociale evner i en elitekontekst:

Bordtennis er en individuel sport der dyrkes i gruppe, og hvor man behøver en dygtig træningspartner for at blive udfordret, lære og udvikles. Derudover spilles professionel bordtennis i hold, hvilket betyder at forståelse for det sociale – herunder grundlæggende ting som det at være en del af en træningsgruppe, at bidrage til at gøre sine træningskammerater bedre, at støtte og bakke op når holdkammeraterne spiller – er en meget vigtig evne. Ligeledes er det af yderste vægt at man forstår den effekt man selv har på en træningsgruppes mentalitet og attitude til bordtennis – at fx tale andre spillere ned, udtale sig negativt om sporten og på andre måder prøve at gøre sig selv større gennem at gøre andre mindre, kan aldrig accepteres. At tage socialt ansvar er en af ledestjernerne i Bordtennis Danmarks Talent & Elitestrategi, og sammenhold samt respekt er to af vores vigtigste værdier.

Det siger sig selv, at en spiller ikke kan opfylde alle kriterier perfekt. Det skal derfor understreges, at det altid er en samlet bedømmelse der ligger til grund for en udtagelse. Det er et arbejde, som landsholdstruppen

arbejder meget seriøst med da vi ved, at mange ønsker en plads. Truppen bliver sammensat, som træneren og teamet som helhed finder bedst. Dette sker med et samlet syn på truppen og spillernes kompetencer, med ovennævnte parametre taget i betragtning, samt med henblik på at skabe det bedste udviklingsmiljø for truppen i perioden. Til sidst er det vigtigt at understrege, at deltagelse på landsholdet er en mulighed, ikke en rettighed. Der er aldrig en garanti for at man kommer med, uanset om man har en høj placering på ranglisten eller har lavet et enkelt godt resultat for nylig. Det er vigtigt også at understrege, at 1) det ikke er landstræneren der ved bedst omkring den enkelte spillers udvikling, men dem der er tættest på (normalt klubtræneren); samt 2) ingen bliver per automatik bedre af at blive udtaget. En udtagelse afspejler at en spiller har gjort noget godt over tid – *det er ikke udtagelsen der er forudsætningen for at spilleren skal kunne gøre noget godt over tid!* Det regelmæssige, daglige arbejde er det vigtigste, og det foregår for langt de fleste i den klubmiljø som de er tilknyttet – at blive udtaget til landsholdet er derfor at betragte som en anerkendelse af arbejdet spilleren og klubben gør, hvor landsholdsaktiviteterne skal betragtes som en supplerende uddannelse som tager hul på emner og temaer som man ikke nødvendigvis dyrker i samme omfang i klubregi.

Aktiviteter: former, indhold og kvantitet

Der er et antal forskellige former for landsholdsaktiviteter, herunder:

1. Træningslejre
2. Internationale stævner for forbund
3. Mesterskaber
4. Studieture (kun for U19)
5. Karrieredage (kun for U19)

Træningslejre

Regelmæssige samlinger over 2-4 dage, hvor spillerne i de forskellige trupper samles og træner sammen. Der arrangeres op til fire lejre pr. halvår. Som udgangspunkt deltager samtlige spillere i truppen til samtlige lejre – undtagelsen er lejre i udlandet hvor der kan være et begrænset antal pladser. I tilfælde af dette, udtager landstræneren de spillere som han/hun bedømmer har mest gavn af at deltage, og kan (efter behov) lave en reserveliste for øvrige i truppen. Dette bedømmes ud fra parametre som fysisk kapacitet, karrierefase (spillere som er i transition til et træningsmiljø i udlandet går foran spillere som lige er startet gymnasiet f.eks.).

Træningsstrukturen er opbygget enten individuelt eller tematisk og vedrører ting som er relevante for spillertruppen i et internationalt og karrieremæssigt perspektiv. Udover bordtennisspecifik træning kan indholdet derfor rumme ting som fysisk træning, kost- og ernæringsvejledning, analyse- og refleksionsopgaver, uddannelse omkring love og regler eller foredrag fra andre elitesportsudøvere og trænere. Lejrene har *ikke til formål at give spillerne et facit på hvordan bordtennis skal spilles* – noget som er vigtigt at understrege især i spørgsmål om teknik, hvor der ofte er en forventning om, at spillere skal "rettes på" eller få at vide hvad som er korrekt eller forkert at gøre. Såfremt den her slags instruktion/coaching finder sted skal der parallelt være en dialog med ansvarlig klubtræner sådan at spilleren ikke modtager instruktioner som opleves være i modsætning til hinanden.

Internationale stævner for forbund

Skal i første omgang forstås som stævner i udlandet, hvor spillere deltager og repræsenterer Danmark og ikke klub/sig selv, og hvor Bordtennis Danmark alene ejer rettigheden at tilmelde. På nuværende tidspunkt drejer det sig om WTT- (World Table Tennis) og ETTU- (European Table Tennis Union) arrangementer. Til disse stævner kan landstræneren udtage spillere fra den udmeldte landsholdstrup. Der er dog ingen garanti for, at alle som er med i truppen bliver udtaget til et stævne. Det er op til den ansvarlige landstræner at vurdere hvilke spillere som har størst gavn af at deltage.

Det er også vigtigt at nævne, at der kan arrangeres deltagelse fra landsholdets side i stævner som også er åbne for klubber (fx Sweden Tour-stævnerne i Sverige) – her er der dog også mulighed for spillere at deltage i privat/klubregi.

Spillere, som ikke er en del af truppen, kommer ikke til at blive udtaget til stævner i landsholdsregi. Det betyder videre, at det kun er spillere i landsholdstrupperne som kan deltage til et WTT eller ETTU-stævne, da det kun er forbundet der ejer rettigheden at tilmelde spillere til disse stævner. Til stævner hvor man kan tilmelde sig fra klub, er der dog alle muligheder for at tilmelde sig udenom landsholdet. På nuværende tidspunkt sker deltagelse til stævner med fuld egenbetaling medmindre andet meldes ud, og der bliver arrangeret ture til stævner i udlandet op til 4 gange pr. år.

På nuværende tidspunkt (2024) sker deltagelse i internationale stævner med egenbetaling for spillere. Deltagelse (startgebyr, overnatning, rejse) varierer kraftigt, men ligger som regel et sted mellem 3000 og 6000 kr.

Særlige deltagelsesvilkår for hhv. WTT og EYS fremgår nedenfor:

WTT (Youth Contender og Youth Star Contender):

Formål: at deltage for at konkurrere på højeste internationale niveau, mhp. at skaffe sig internationale erfaringer og (for U19-kategorien) bygge sin verdensranglisteposition op.

Aktuelt for: spillere som er en del af landsholdstrupperne når deltagelse sker i forbundsregi. For deltagelse i privat regi gælder derudover, at man har opnået top 3-resultater i EYS-sammenhæng eller stævner på tilsvarende nivå for U17/U19-spillere. Spillere som er en del af trupperne, og som har opnået top 3-resultater i EYS-sammenhæng. For deltagelse i hhv. forbunds- og privat/klubregi gælder følgende:

1. Deltagelse i forbundsregi: ansvarlig landstræner udtager spillere til at deltage i en turnering, hvor deltagelse, rejse mv. organiseres af forbundet.
2. Deltagelse i privat eller klubregi: Grundkriteriet for deltagelse er, at spilleren vurderes til at have spilmæssigt niveau til at nå frem til ottendedelsfinale i sin egen række til en WTT Youth Contender.

Det anbefales stærkt, at man til disse stævner tager ud sammen med ansvarlig træner fra klubben, men det er ikke et krav. Ansøgning om at deltage skal sendes til ansvarlig landstræner, som i sin tur enten godkender eller afviser ansøgningen. Spilleren skal derudover skrive en rapport indenfor 24 timer efter overstået turnering. Rapport sendes til ansvarlig landstræner.

Europe Youth Series

Formål: at komme ud og konkurrere internationalt og få en statusmåling på, hvor man befinder sig i en europæisk kontekst. EYS-stævner kan betragtes som det første skridt for en ung spiller med ambitioner om at komme op på europæisk topniveau.

Aktuelt for: spillere som er en del af trupperne. Der er tre muligheder for deltagelse:

1. Deltagelse i forbundsregi: ansvarlig landstræner udtager spillere til at deltage i en turnering, hvor deltagelse, rejse mv. organiseres af forbundet.
2. Deltagelse i klub eller privat regi: muligt for samtlige spillere i trupperne, og må gerne arrangeres på tværs af klubber. Ansøgning om at deltage skal sendes ind til ansvarlig landstræner, som endeligt skal godkende ansøgningen. Da der er en begrænsning for antal deltagere pr. nation (pt. 4 spillere pr. kategori), kommer spillere at tilmeldes ud fra princippet om først til mølle, dvs. den/de spillere som har indsendt deres tilmelding først, kommer at tilmeldes først. Øvrige, i tilfælde af flere ansøgninger, kommer at tilmeldes som reserver og deltager hvis arrangøren bedømmer, at der er plads til flere deltagere.
3. Deltagelse for U13 drengespillere som ikke er en del af landsholdstruppen: grundet en større masse på U15-siden for drenge er det svært for en U13-spiller som er langt fremme i sin årgang kommer med på landsholdet – selvom han er i behov af at spille kampe på internationalt niveau. Af den årsag er det blevet besluttet at der vil være en testperiode i sæsonen 2024-2025 hvor fire U13-spillere udenfor U15-landsholdstruppen bliver tildelt Wild Card for at deltage ved EYS i U13-rækken. Wild Cardet er gyldigt i et halvt års tid og løber parallelt med landsholdsudtagelsen.

Observere at spillere i trupperne kan ansøge om at deltage i klub- eller privat regi til et stævne hvor der også arrangeres deltagelse i forbundsregi. I tilfælde af dette kommer spillerne som er udtaget i forbundsregi at tilmeldes først (som ordinære) og spillere som vil deltage i klub/privat regi kommer at tilmeldes som reserver.

Mesterskaber

Refererer til kontinentale eller internationale mesterskaber for U21 og yngre, herunder U21-EM, Junior-VM (U19 og U15), Ungdoms-EM (U19 og U15) samt U13-EM. Vilklårene for deltagelse er forskellige for hvert mesterskab, da det er en strategisk prioritering i Bordtennis Danmark, at spillere skal deltage ved aktiviteter hvor de udfordres og har en mulighed for at nå en top 8-placering i nogen af rækkerne. Hvis niveauforskellen opad eller nedad er for stor, så er der for lidt udviklings- og indlæringspotentiale for at deltagelse skal være motiveret.

Ungdoms-EM

Ungdoms-EM er et årligt europæisk mesterskab for kategorierne U15 og U19 (både damer og herrer). Rækkerne er hold (to-mands hold i U15, tre-mands hold i U19), single, double og mixed double. På nuværende tidspunkt (2024) deltager Danmark hvert år i U19-rækkerne til UEM. Deltagelse i U15-kategorierne bliver der taget beslutning om fra år til år og meldes ud i januar (jf. årshjulet ovenfor). Beslutningen bliver truffet på baggrund af internationale resultater og bedømmelse af spillertruppens konkurrencedygtighed og behov for udfordring og udvikling. Medmindre andet meldes ud officielt, så ejer vinderen af Ungdoms-DM retten til at deltage i UEM i single og double i de rækker hvor Danmark deltager. Holdet til holdturneringen udtages dog af ansvarlig landstræner, hvorfor man som vinder af Ungdoms-DM ikke er garanteret en plads på holdet.

U13-EM

U13-EM er et årligt europæisk mesterskab for U13-kategorien, hvor der bliver spillet single, mixed double samt mixed hold (to piger og to drenge på et hold). Det er kun i særlige tilfælde, at Danmark deltager ved U13-EM, da mesterskaber i U13-alderen og yngre ikke er en strategisk prioritering. Der bliver dog lavet en vurdering hvert år for at afgøre, om der er spillere som mht. deres udvikling har særlig gavn af at deltage. Det skal dog forstås som undtagelsen snarere end reglen.

Euro Minichamps

Euro Minichamps er et uformelt Europamesterskab for U11- og U12-spillere som arrangeres hvert år. Her må et forbund stille op med maksimalt ti spillere, og maksimalt tre spillere pr. række. Som udgangspunkt deltager BTDK ikke til Euro Minichamps, medmindre en/flere spillere er exceptionelt langt fremme i sin udvikling.

U21-EM

Hvert år arrangeres U21-EM, som bliver spillet i rækkerne single, double og mixed double for både herrer og damer. Til dette mesterskab bliver 56 spillere udtaget, og udtagelsen bliver lavet ud fra den europæiske U21 rangliste, hvor de 48 første på ranglisten bliver udtaget. Derudover bliver der delt 8 Wild Cards ud fra det europæiske forbund. Hvis der er nogen dansk spiller kvalificeret, deltager Bordtennis Danmark ved U21-EM.

Junior-VM

Junior-VM arrangeres hvert år, og bliver spillet i U19 samt U15-rækkerne i hold, single, double og mixed double. Der udtages i alt 32 spillere i single, samt 12 hold, i første omgang ud fra verdensranglisten samt kontinentale kvoter, som bliver delt ud ved de kontinentale mesterskaber. Således er holdturneringen ved UEM kvalificerende for holdturneringen ved Junior-VM. De fuldstændige regler for kvalifikation til [Junior-VM kan læses her](#). Hvis der er nogen dansk spiller kvalificeret, deltager Bordtennis Danmark ved Junior-VM.

Studieture

Rejser i BTDK-regi til udvalgte træningsmiljøer i udlandet, hvor fokus ligger på at lære om vilkår og betingelser

for en professionel hverdag, samt udvide spillernes netværk. Udover træning i miljøet, vil der også blive lagt tid på planlægning af karriere, herunder mulighederne for at kombinere træning med studier eller arbejde i miljøet. Studieture er primært en aktivitet for U19 og U21-spillere mhp. tiden efter gymnasial uddannelse.

Karrieredage

Karrieredagene er et løbende koncept hvor spillere i en bestemt aldersgruppe inviteres til dage med oplæg, præsentationer og workshops, der alle kobler sig til spørgsmålet om hvordan man skaber sig en lang og holdbar karriere som professionel eliteatlet. Indholdet vil variere og tager hul på emner som dual career (kombinationen uddannelse og elitesport), psykologi og mentale evner, planlægning af hverdag og årskalender samt erfaringer og råd fra nuværende og tidligere eliteatleter både indenfor bordtennis og andre sportsgrene. Disse dage er obligatoriske for alle som vil være en del af landsholdsarbejdet i U19-sammenhæng, og er derudover også åbne for forældre og trænere.

Landstrænerens ansvarsområder

En landstræner har et stort ansvar – det er ham/hende der skal stå for det internationale perspektiv og sørge for, at der er rammer, ambitioner og en langsigtet plan om at konkurrere mod resten af verdenen. Disse målsætninger præger måden og metoderne som der bliver arbejdet efter for hver kategori. En landstræners ansvarsområder kan deles ind i fem kategorier:

1. Planlægning
2. Lejre/træning
3. Stævner og mesterskaber
4. Opfølgning, kommunikation & evaluering
5. Udvikling/internationale aktiviteter

Det er ligeledes vigtigt at understrege, hvad en landstræners ansvarsområder ikke er.

- En landstræner skal ikke "rette" på en spiller og fortælle dem lige præcis hvordan de skal spille ud fra noget slags facit af hvordan bordtennis "skal" spilles;
- En landstræner skal i sin rolle som landstræner ikke styre spillerens træningshverdag. Dette er noget som sker i klubregi, i et tæt samarbejde mellem spilleren og klubtræneren. En landstræner skal kunne inddrages i denne proces og bidrage med viden og ekspertise efter behov, men dette skal kun være i en supplerende rolle.
- En landstræner skal fokusere på at udvikle spillere med individuelle styrker, og ikke på at finde et "one size fits all"-program, som alle spillere skal følge uanset hvor de befinder sig udviklingsmæssigt.
- En landstræner skal ikke være ansvarlig for opdragelse af spilleren, forstået som respektfuld adfærd, villighed at hjælpe og forståelse for at vi træner for at gøre hinanden og dansk bordtennis stærkere.
- At sørge for at spilleren er fysisk parat til at træne to bordtennispas om dagen over et flertal dage.

Kontakt og dialog med hhv. trænere og forældre

Klubtræneren – den primært ansvarlige

En af de helt centrale nøglepersoner i en ung spillers liv er klubtræneren- den person der ser spilleren i det daglige og som følger spilleren både i kampsituationer og til træning. Derfor ligger det primære ansvar for at spilleren udvikler sig langsigtet hos klubben og den træner/de trænere som er inde over spillerens hverdag.

Ligesom en spiller, har en træner dog brug for input, faglig sparring og inspiration til hvordan man kan drive udvikling på den bedste måde. Dette er en af de centrale opgaver som en landstræner har - i samarbejdet med klubberne omkring talentarbejdet og spillerudviklingen. En klubtræner forventes at kunne række ud til landstræneren og have en løbende dialog om sine spillere, samt at få råd og vejledning når der opstår behov for det. Dertil skal sportslige diskussioner omkring fx udtagelser, aktivitetsdeltagelse mv. foregå mellem udpeget klubtræner og landstræner, og ikke mellem landstræner og forældre. Dette grundet i erfaring som siger os, at en forælder ikke kan forventes være upartisk når det kommer til ens eget barn, og at de ikke har ansvar for spillerens sportslige hverdag. Den eneste undtagelse fra denne regel er i de tilfælde, hvor forælderen af klubben (forstået som formand, chefræner eller anden central rolle i klubben) er udpeget som spillerens primære træner.

Endvidere skal landstræneren kunne forvente at klubtræneren er klar til at tage det primære træneransvar for spilleren, og sammen med spilleren stå på mål for, at udviklingsplaner følges, at der arbejdes med spillerens styrker og svagheder samt løbende opfølgning på indsatser i træning og til kamp. At en spiller bliver en del af en landsholdstrup, betyder ikke, at klubtræneren kan overlade ansvaret for spillerens udvikling til landstræneren (jf. ATK 2.0, s. 24).

Forældrene – en yderst vigtig medspiller

I moderne topsport gælder, at ingen vinder alene. Udover trænere på forskellige niveauer samt eksperter indenfor en række områder, er der også behov for et socialt net rundt omkring i form af bl.a. familier, kærestes/ægtefæller og venner. For en ung spiller gælder det tit, at forældrene er nogle af de vigtigste personer både i livet i og udenfor sporten. Uden solid opbakning fra familie og hjemmemiljøet falder sandsynligheden for at lykkes markant. I Bordtennis Danmarks talentarbejde anerkender vi fuldt ud, at forældrene er nøglepersoner og at de spiller en yderst vigtig rolle i spillerens liv. Vi tror på, at en åben og ærlig dialog vedrørende spilleren mellem trænere (både på klub og forbundsniveau) og forældre kan gøre en stor positiv forskel og sikre, at spilleren står stærkt igennem samtlige op- og nedture, som er en uundgåelig del af en idrætskarriere.

Det er samtidigt vigtigt at understrege, at al erfaring viser, at problemer kan opstå når der er utydelighed omkring rollerne for forældre, og når trænere og forældre ikke er enige om hvilke ansvarsområder de hver især har. En klubtræner følger som udgangspunkt ikke en ung spiller i hverdagen når det gælder ting som skole, sociale aktiviteter, familiebegivenheder og relationer til andre udenfor sporten. Samtidig ved vi at uro eller udfordringer indenfor disse livsområder også påvirker spillerens indsats og motivation i sporten. Omvendt gælder det, at en forælder ikke følger sit barn i træning og konkurrence på samme måde som en klubtræner gør, og det siger sig selv, at præstationerne her har en stor betydning for spillerens udvikling.

Man kan derfor sige, at en forælder har et ansvar for at styrke sit barns selvværd, hvorimod en træner primært beskæftiger sig med at styrke spillerens selvtillid. At gå ind i en rolle som træner når man samtidig er forælder kan føre til at barnet begynder at tro at deres selvværd, og ret til kærlighed og omsorg, stemmer fra deres resultater snarere end karakter og den person de er. Det kan i sin tur øge risikoen for stres, mental pres og urealistiske forventninger, og påvirke atletens forhold til og lyst for sporten negativt.

| | Selvtillid | Selvværd |
|---------------------------|--|---|
| <i>Karakteriseres af</i> | <ul style="list-style-type: none">• Evner og kompetencer• Talent | <ul style="list-style-type: none">• Stærk indre kerne |
| <i>Styrkes af</i> | <ul style="list-style-type: none">• Anerkendelse og opmuntring• Resultater, ranglisteplassering | <ul style="list-style-type: none">• Social tryghed og sunde relationer• At føle sig set uden at præstere noget• At føle sig god nok |
| <i>Påvirkes af</i> | <ul style="list-style-type: none">• Dagsform og succes• Op og nedture | <ul style="list-style-type: none">• Stabil selvfølelse• Relationerne man har til dem tættest på. |
| <i>Varetages bedst af</i> | Træner/coach | Forældre/familie, venner |

Atleten står i centrum!

I sidste ende handler elitearbejdet om at udvikle spillerne på den bedste mulige måde, hvilket betyder, at alle parter – landstrænere, klubtrænere, eksperter, forældre og andre pårørende – er forpligtet til at sætte spilleren i centrum og altid tage udgangspunkt i spillerens målsætninger. Det handler om at se hvad der skal til for at udvikle spilleren til næste niveau, at stå stærkt i sin overbevisning om at det kan lade sig gøre og at være den sparring, opmuntring og vejleder som spilleren behøver for at kunne opnå sine mål.