

RQT Academy Program

RQT - Bakgrund

Med stark tro på att det fanns ett omedelbart behov av att utmana befintligt arbetssätt inom svensk tennis samt ett behov av att bidra till bättre välmående bland barn & ungdomar, startades under 2018 ett projektet med att bygga nästa generations racketanläggning, RQT.

I september 2020 öppnades portarna till denna mycket unika satsning där alla, oavsett bakgrund och ekonomiska möjligheter, ska få möjlighet till fysisk aktivitet via tennis och padel. RQT är en icke vinstdrivande verksamhet där allt överskott återinvesteras i ungdomsverksamheten för att på så sätt bidra till svensk tennis och en förbättrad folkhälsa.

RQTs arbetssätt skiljer sig något från andra svenska akademier och grundar sig i vetenskapen om att alla spelare som historiskt har representerat Sverige i Grand Slam-tävlingar har haft förmånen till exceptionellt bra och kvalitativ träning i ung ålder.

Som en del i att försöka återskapa det svenska tennisundret samt ge så många barn som möjligt chansen att nå sin fulla potential, startade RQT under 2021 sin egen satsning "RQT Academy Program". RQT har idag ett av Sveriges främsta och mest erfarna tränarteam och leds av verksamhetsansvarig, Julius Demburg.

RQT - Vision

RQT är nästa generations racketanläggning och mötesplats med fokus på återskapandet av det svenska tennisundret, en förbättrad integration och ökat välmående bland barn & ungdomar.

RQT – Mission

RQT vill bidra till att återskapa det svenska tennisundret genom att förändra arbetssättet kring våra yngre förmågor som är beredda att satsa och älskar att tävla. Vi verkar för alla (oavsett ambitionsnivå, ålder, kön eller bakgrund) och vill tillsammans med våra partners och medlemmar bygga en unik kultur som är inkluderande, stöttande och motiverande.

RQT - Mål

RQT har två övergripande mål med sin verksamhet:

1. Senast år 2030 få fram spelare som deltar i kval i Grand Slam-tävlingar
2. Ta aktiv roll i att förbättra folkhälsan samt integration

RQT – Kärnvärden

RQTs kärnvärden är centrala och underliggande faktorer som genomsyrar hela vår verksamhet. Det är vad RQT står för, det som vägleder alla våra anställda och det som alla i vår verksamhet förväntas acceptera och respektera.

Respect

RQTs syn är att respekt är A och O för framgång. Respekt mellan ledare och elev, respekt för varandra och respekt för motståndaren. Vi känner även respekt och ansvar för vår anläggning.

Quality

RQT älskar tävlingsmomentet och tror att känslan och spänningen i att tävla är det som motiverar medlemmarna att lägga ner den tid som krävs för att nå sina resultat, oavsett nivå. Vi har en miljö som präglas av hög kvalitet i allt vi gör. Vi har en stark kultur där barn, ungdomar och vuxnas engagemang kombineras med en professionell verksamhet. Här skapas vinnarskallar.

Together

RQT gillar racketsport men vi älskar tennis och padel och tillsammans känner vi glädje kring sporterna. En stor del av att känna glädje och vilja spela mer handlar om att lyckas. För att bli bra måste man träna. Tillsammans hjälper vi våra medlemmar att anpassa träningen efter sin ambition.

RQT Academy Program ("RAP")

RQT Academy Program är en akademi som drivs helt i egen regi och som med ett utmanande och nytt arbetssätt redan satt avtryck inom svensk tennis. RAP består av två program, Pre Academy och Tennis Academy, och fyra olika nivåer (mer utförlig information om varje nivå finner ni nedan). Utöver dessa fyra nivåer finns ytterligare fyra olika program som täcker spelare hela vägen upp till seniornivå.

I de första fyra nivåerna vänder vi oss i första hand till spelare i åldersgruppen, 4-12 år. Via fullt fokus från våra erfarna tränare och ett välplanerat och personligt upplägg vill vi möjliggöra att varje enskild spelare kan uppnå sin egen fulla potential.

Har du barn som brinner för tennis och att utveckla sitt spel? Hör av dig till oss så berättar vi mer om RAP.

RAP – inledande 4 steg mot Grand Slam nivå

RQT har valt att dela upp RAP i två program, med fyra olika steg/nivåer. Vidare finns sedan möjlighet till ytterligare fyra steg i satsningen mot att nå världstoppen. RAP drivs under RQTs regi och vänder sig i första hand till spelare i åldrarna 4-12 år (finns möjlighet att vara med upp till 15 års ålder).

Pre Academy består av de första två stegen i akademiverksamheten, Regional och Nationell, och är inkörsporten till vår akademi (här startar mer eller mindre alla våra spelare). Spelare i Pre Academy som uppfyller förutbestämda kriterier (se längre ner i dokumentet) har sedan möjlighet att bli antagna till nästa steg i akademien, RQT Tennis Academy. Även här finns det två olika steg, Internationell och Grand Slam.

RQT arbetar för att varje enskild individ ska nå sin egen fulla potential och för att vi ska kunna säkerställa detta är vi övertygade om vikten av att ha endast ett tränarteam. Att ha flera tränare, med olika filosofier, tenderar att förstöra en spelares spel och ger inte tränarteamet på RQT en rättvis möjlighet att utföra sitt jobb.

För att få vara en del av RAP ställer vi därför som krav att alla spelare, oavsett nivå och team, på sikt ska tävla för Stora Wäsby Tennisklubb ("SWTK"). För Pre Academy (steg 1 & 2) har vi en policy där man initialt, under en period på 1-2 terminer, tillåter spelare att tävla och träna för annan klubb för att sedan behöva ta ett beslut. På så sätt ger vi spelare (och föräldrar) god insyn i hur vi jobbar innan beslut måste tas huruvida man vill fortsätta vara en del av RAP eller ej. För att delta i Tennis Academy (steg 3 & 4) måste spelare representera SWTK från dag ett.

1. Pre Academy Regional

Steg 1 i akademien och riktar sig i första hand till yngre spelare som tidigt har ambitionen att nå sin fulla potential. Det här är spelare med bra inställning och som tycker om tävlingsmomentet. De är på väg att etablera sig regionalt och har börjat tävla utanför klubbens interna tävlingar. Dessa spelare tränar huvudsakligen i SWTK:s klubbverksamhet och har ambitionen att träna och tävla i tennis (inte bara "gå på tennis"). Spelare som inte representerar och tävlar för SWTK är aktuella i mån av plats (i linje med ovan policy). Ansökan görs genom mail till julius@rqtstorawasby.se.

2. Pre Academy Nationell

Steg 2 är för högmotiverade spelare som håller regional toppnivå och där samtliga tränar målmedvetet i SWTK:s klubbverksamhet. Dessutom tränar spelarna 1-3 extrapass i veckan på akademien där samtliga pass inkluderar fysisk träning. Dessa pass subventioneras av RQT Academy Program om spelaren tillhör SWTK. Dessa spelare har som nästa målbild att etablera sig i toppen på nationell nivå. Spelare som inte representerar och tävlar för SWTK är aktuella i mån av plats (i linje med ovan policy). Ansökan görs genom mail till julius@rqtstorawasby.se.

3. Tennis Academy Internationell

Steg 3 är första steget i Tennis Academy och riktar sig till spelare som är Sverigeelit, med mål och ambition att nå högsta internationell nivå. Här tränar alla spelare minimum 5 pass tennis, plus 3-5 timmar fysträning, i veckan. All träning sker uteslutande i akademien. Spelare tillhandahålls en helhetslösning med tävlingsplan och träningsupplägg och för att bli antagen måste specifika krav uppfyllas (se uttagningskriterier längre ned). För att vara aktuell och erhålla subventioner är det ett krav att spelaren tillhör SWTK.

4. Tennis Academy Grand Slam

Steg 4 är andra och sista steget i Tennis Academy och är för spelare som bedöms ligga i fas för att spela Grand Slam som senior. Här ställs högra krav på spelarna och ett helhetsupplägg arbetas fram tillsammans med tränare. Ytterligare subventioner jämfört med andra nivåer kan förekomma.

För uttagning till RAP bedöms spelare individuellt efter inskickad intresseanmälan.

Ytterligare steg i RAP är Tennis Academy 13+ och det finns sedan steg hela vägen upp till Tennis Academy 18+ Senior International Elite (allt enligt beskrivning nedan). För frågor kontakta julius@rqtstorawasby.se.

Uttagningskriterier till samtliga steg / team i RAP

RQTs erfarna tränarteam har tagit fram tydliga uttagningskriterier vilka vi tror är nyckelfaktorer för att kunna uppnå sin egen fulla potential:

- Attityd & inställning.
- Mognad
- Samarbetsförmåga
- Potential & spelstyrka
- Tävlingsflitighet (från 14 års ålder, även tävlingsresultat)

Uttagning till RAP genomförs av verksamhetsansvarig RQT Stora Wäsby, ihop med huvudtränare Tennis Academy, Technical Director och andra inblandade tränare.

RAP Organisation

- Robin Söderling - Ambassadör/Mentor & Tränare
- Julius Demburg - Verksamhetsansvarig & Tennis Director
- Ali Ghelem - Fysiskt ansvarig & fysisk tränare
- Björn Johannessen - Fysisk tränare
- Olof Röhlander - Psykologiansvarig
- Daniel Berta - Huvudtränare RAP Tennis Academy
- Jason Stoltenkamp – Technical Director & Tennistränare
- Kajsa Stegrell – Assisterande Tränare

Struktur RAP

Pre Academy (4-15 år)

- Öppen för alla barn 4-15 år
- Alla barn kommer in i mån av plats utifrån uttagningskriterier
- Barnen ska ha ett stort intresse för träning och tävling
- Redan nu ha en tydlig målbild av att vilja nå sin fulla potential inom tennis
- Stor fördel att vara verksam i andra idrotter
- Spelarna kan träna 6 dagar i veckan och 1-2 timmar vid varje träningstillfälle
- Under varje träningstillfälle är det minst en tränare per tre spelare, oftast 1,5 tränare per 3 spelare
- Varje träningstillfälle kombineras med 1 timme fysisk träning
- Träningen bedrivs av tränare med dokumenterad erfarenhet av att ha bidragit till att spelare fått ut sin fulla potential och i många av fallen uppnått nationell och internationell juniorelit
- Ambitionen är att varje spelare har en tränare som tar ett helhetsansvar över spelarens utveckling
- Träning inkluderar förutom tennisteknik och tennistaktik, även fysisk och idrottspsykologisk träning
- I den fysiska träningen ligger fokus på att utveckla alla sina förmågor kontrat till ålder
- I den idrottspsykologiska träningen ligger fokus på att lära sig korrekt beteende på och utanför banan

Mer detaljerad beskrivning av Pre Academy finner ni längre ned i detta dokument.

Tennis Academy (7-15 år)

- Spelare bjuds in och tas ut från Pre Academy
- Innan antagning sker intervjuer med spelare och föräldrar
- Max åtta spelare ingår samtidigt i Tennis Academy 7-15 år
- Uttagna spelare är med så länge de själva vill, upp till och med 12 års ålder
- Behöver spelare ett eller flera år till för att vara redo för nästa steg genomförs eventuellt ett upplägg tom 15 år eller tills eleven avslutat grundskolan
- Spelare som blir antagna till Tennis Academy förväntas nå topp 100 i världen som senior
- En heltidsanställd tränare för max åtta spelare
- Spelarna tränar ca 20 timmar i veckan
- Träningen inkluderar förutom tennisteknik och tennistaktik även fysisk och idrottspsykologisk träning

Tennis Academy 13+

- Spelare bjuds i första hand in från Tennis Academy (7-15 år)
- Spelare kan även ansöka till Tennis Academy 13+ genom att kontakta verksamhetsansvarig på RQT
- Individuella upplägg med tränare, alternativt team enligt nästa punkt
- Team med max två spelare bildas (kan vara flera team, men inget team har mer än två spelare)
- Årlig utvärdering av varje spelare (utifrån uttagningskriterier)
- Spelare som blir antagna förväntas att börja tävla på ITF Junior tävlingar och inom 3 år ligga topp 10 på Junior ITF
- Spelare tillhör toppen i Europa i sin ålder
- En heltidsanställd tränare jobbar med max två spelare inom samma team
- Spelare genomför högstadiet på distans eller med individanpassat studieupplägg
- Spenderar mycket tid ute på olika anläggningar i Europa med ansvarig tränare
- Runt spelare finns ett team med fysiskt- och idrottspsykologiskt ansvarig
- Spelare tillhör Stora Wäsby Tennisklubb
- Spelare bidrar med ca 33% av kostnaderna för teamet
- Spelare och målsman skriver ett kontrakt med RQT
- En viss procent av inspelade prispengar och sponsorkontrakt ska erläggas till RQT t.o.m. 28 års ålder. Det i en form av återbetalning. Dessa pengar går till att återinvestera i RQT Academy Program.
- Beloppet är förutbestämt och har beloppet erlagts till RQT innan 28 års ålder upphör avtalet

Tennis Academy 16+ Junior International Elite

- Spelare bjuds i första hand in från Tennis Academy 13+
- Spelare kan ansöka till Tennis Academy 16+ genom att kontakta verksamhetsansvarig på RQT
- Individuella upplägg med tränare alternativt team enligt nästa punkt
- Team med max två spelare bildas (kan vara flera team, men inget team har mer än två spelare)
- Årlig utvärdering av varje spelare (utifrån uttagningskriterier)
- Spelare som kommer med här förväntas ha börjat spela eller inom kort spela WTA och ATP tävlingar och inom två år ligga topp 200 i världen
- Spelare tillhör toppen i världen i sin ålder
- En heltidsanställd tränare jobbar med max två spelare inom samma team
- Spelare spelar på heltid, tennisen är Nr 1
- Spelare spenderar mycket tid ute på olika anläggningar i världen med ansvarig tränare
- Runt spelare finns ett team med fysiskt- och idrottspsykologiskt ansvarig
- Spelare tillhör Stora Wäsby Tennisklubb
- Spelare bidrar med 33% av kostnaderna för teamet
- Spelare och målsman har ett kontrakt skrivet med RQT

- En viss procent av inspelade prispengar och sponsorkontrakt ska erläggas till RQT t.o.m. 28 års ålder. Det i en form av återbetalning. Dessa pengar går till att återinvestera i RQT Academy Program.
- Beloppet är förutbestämt och har beloppet erlagts till RQT innan 28 års ålder upphör avtalet

Tennis Academy 18+ Senior International Elite

- Spelare bjuds i första hand in från Tennis Academy 16 år+
- Spelare kan ansöka till Tennis Academy 18+ genom att kontakta verksamhetsansvarig på RQT
- Individuella upplägg med tränare alternativt team enligt nästa punkt
- Team med max två spelare bildas. (kan vara flera team, men inget team har mer än två spelare)
- Årlig utvärdering av varje spelare (utifrån uttagningskriterier)
- Spelare som kommer med här förväntas ligga Topp 50 på världsrankingen inom 2-3 år
- Spelare tillhör toppen i världen i sin ålder
- En heltidsanställd tränare jobbar med max två spelare inom samma team
- Spelare spenderar mycket tid ute på olika anläggningar i världen med ansvarig tränare
- Runt spelaren finns ett team med fysiskt- och idrottspsykologiskt ansvarig
- Spelare tillhör Stora Wäsby Tennisklubb
- Spelare bidrar med 33% av kostnaderna för teamet
- Spelare och målsman har ett kontrakt skrivet med RQT
- En viss procent av inspelade prispengar och sponsorkontrakt ska erläggas till RQT t.o.m. 28 års ålder. Det i en form av återbetalning. Dessa pengar går till att återinvestera i RQT Academy Program.
- Beloppet är förutbestämt och har beloppet erlagts till RQT innan 28 års ålder upphör avtalet

Ansök till RQT Academy Program genom att kontakta verksamhetsansvarig Julius Demburg på julius@rqtstorawasby.se eller telefon 070 191 95 28.

RAP - Pre Academy

Här följer en mer detaljerad beskrivning av första steget i RQT Academy Program.

Vad är RAP Pre Academy?

- För barn som redan nu vet att de vill nå sin fulla potential inom tennis
- Professionell träning för alla barn som önskar sådant upplägg
- Alla kommer med i mån av plats utifrån uttagningskriterier
- Stor fördel att vara verksam i andra idrotter
- Spelarna kan träna 6 dagar i veckan och 1-2 timmar varje träningstillfälle
- Under varje träningstillfälle är det minst en tränare per tre spelare oftast 1,5 tränare per 3 spelare
- Varje träningstillfälle kombineras med 1 timme fysisk träning
- Träningen bedrivs av tränare som har dokumenterad erfarenhet av att ha bidragit till att spelare fått ut sin fulla potential
- Många tränare har själva som junior/senior nått sin maxkapacitet och flera har tillhört nationell och international juniorelit
- Ansvarig för verksamheten är Julius Demburg
- Tränare: Julius Demburg, Daniel Berta, Jason Stoltenkamp, Kajsa Stegrell, m.fl.
- Träningen kombineras med ett tävlingsprogram där uttagning genomförs inför varje tävling

Varför gå på RAP Pre Academy?

- Finns en dröm hos barnet att bli tennisproffs
- Utveckla slag och rörelseteknik fortare än i en ordinarie träningsverksamhet
- Utveckla strategi och taktik fortare än i en ordinarie träningsverksamhet
- Säkerställa att man i tidig ålder får rätt fysiska färdigheter för att både undvika skador, och för att utveckla sina fysiska förmågor optimalt
- Lära sig korrekt beteende på och utanför banan för att få ut full potential av sin tennis
- Utveckla förmågan att tävla mer intensivt med vägledning från erfarna tränare
- Spela minst 2-3 tillfällen i veckan med många upprepningar av korrekt slag och rörelseteknik
- Här tas första stegen mot att nå världstoppen

Hur fungerar RAP Pre Academy?

- Racket, bollar, banstorlek anpassade efter spelnivå, fysiska och mentala förutsättningar
- Arbetar dagligen med de koordinativa momenten balans, rytm, hand-öga, anpassad fart, rumsorientering och reaktioner
- Efter att korrekt slag och rörelseteknik implementerats används spelbaserad träning och tävling för att lära sig ta rätt strategiska och taktiska beslut
- Mycket repetitioner och rutiner så barnen känner igen sig
- Spel med likasinnade, men övervägande speltid i ett högt tempo och stor fokusering
- Spelare går vidare till nästa racket, boll, bana när korrekt slag och rörelseteknik finns i samtliga slag (serve, retur, volley, smash, slice, stoppboll, forehand, backhand)
- Utveckling av mentala färdigheter som fokus, känslokontroll, positiv attityd och ansträngning
- Rolig och stimulerande träning kombinerat med rolig och stimulerande miljö utanför banan
- Professionellt upplägg med tydlig individanpassad utvecklingsplan
- Utefter mognad involveras barnen i utvecklingsplanen, men viktigast är att de leker idrott
- Huvudmålet för varje träning är att barnen har kul och vill spela mer nästa dag
- Tävling är roligt oavsett resultat. Gör man sitt bästa är man alltid en vinnare.
- Upplägget kan liknas vid en professionell akademiverksamhet, fast för barn 4-15 år
- En tydlig aktivitetsplan för varje individ sätts upp, med vila x antal veckor per år
- Under samtliga skollov erbjuds tävlings- & träningsresor utöver ordinarie träning
- Minst en dag vila från tennis och träning per vecka
- Varje träning i grupp är 1,5 timme och kombineras med 30 minuter fysisk träning innan/efter med tränare
- Varje individuell träning är 1 timme och kombineras med 30 min fysisk träning innan på egen hand och efter med tränare
- Träningen bedrivs måndag-fredag kl. 15.00-19.00, lördag-söndag kl. 08.00-12.00
- Individuell träning förekommer andra tider och även i grupp i vissa fall där det passar

Program 2022-2023

Hösttermin: 15/8-18/12 (RQT Stockholm)

Vintertermin: 27/12-8/1 (RQT Stockholm)

Vårtermin: 9/1-18/6 (RQT Stockholm/RQT On the Road Båstad)

Sommartermin: 27/6-14/8 (RQT Stockholm/RQT On the Road Båstad)

Högtidsdagar som Nyårsafton, Nyårsdagen, Påskafton, Påskdag samt lovdagar görs frånvaro upp med tränare och möjlighet till kredit finns för nästkommande terminsavgift.

Träningsavgifter

- Nedan är riktpriiser, slutgiltig terminsavgift avgörs utifrån speltid och antal elever på banan (om inte annat upplägg är avtalat):
 - 1h (en elev) / 1750 SEK
 - 1h (två elever) / 900 SEK
 - 1h (tre elever) / 600 SEK
- Terminsavgift erläggs inför varje termin och baseras på antalet timmar på banan med tränare. Startar du terminen senare utgår träningsavgift från dagen då träningen påbörjas.
- Fysisk träning i grupp ingår i terminsavgiften
- Tävlings- och träningsresor erbjuds men ingår ej i terminsavgiften

Subventionerade träningsavgifter:

- Enskild dialog genomförs med respektive familj kring subventionerade avgifter
- Subventionering är endast aktuellt för spelare som representerar Stora Wäsby TK
- För frågor kring subventionering kontakta julius@rqtstorawasby.se

Anmälan

- Anmälan sker inför varje termin
- Anmälan / ansökan sker till julius@rqtstorawasby.se
- Anmälan ska innehålla följande information för hösten 2022 och skickas separat till julius@rqtstorawasby.se. Anmälan modifieras sedan till nästkommande termin.

Namn:

Födelsedatum:

Klubb:

Nuvarande tränare:

- *Hur mycket tennis har ditt barn spelat senaste året*
- *Vilken boll används till största del i träningen*
- *Vilka andra sporter och aktiviteter utövas och mängd tid*
- *Barnens ambitioner med sin tennis*
- *Förälderns mål och ambitioner*
- *Antal dagar och timmar du önskar spela med Pre Academy*
 - *Min. 3 tillfällen och mellan 3-9 timmar*
- *Dagar du önskar spela*
- *Tid på dagen då du tidigast kan vara på plats och börja träna*
- *Önskemål om antalet elever på banan under dina timmar du spelar*
- *Hur många individuella lektioner vill och kan du spela mellan*
 - *15.00-16.00 vardagar*
 - *08.00-09.00 helgdagar*
- *Önskemål om andra tider för individuella lektioner:*

Anmälan är bindande efter att överenskommelse kring grupper och scheman är klart. Återbetalning för frånvaro sker ej. Undantag kan ske vid långvarig skada. Återbetalning i dessa fall sker då vanligtvis genom en kredit som kan användas i RQT:s verksamhet.

Notera att din anmälan är ett önskemål. Du kommer sedan erbjudas ett upplägg gällande träning utifrån de kriterier som finns. Du kan då acceptera upplägget eller tacka nej.

Vid frågor hör av dig till julius@rqtstorawasby.se

Julius Demburg Telefon: 070 191 95 28