



Academy Program

Tränarexpertis
Hållbarhet
Engagemang

RQT Academy Program

En hållbar och
forskningsbaserad
utvecklingsmiljö

2026

Innehåll

Varför behövs en Utvecklingsmiljö i Svensk Tennis	3
Hur fungerar RQT Academy Program - Utvecklingsmiljö?	3
Ledning	3
Var sker den initiala kontakten?.....	4
Mål, Syfte och Vision.....	4
Målgrupp	4
Arbetsmetodik och kostnad	4
Träningsinnehåll & Koordinering – Tennis	5
Fysisk träning och tester	5
Idrottsmedicin, Skador, Rehabilitering.....	5
Mental stöttning – PlayWellMinds.....	5
Stödfunktioner.....	5
Spelarprofil och ansökningsprocess	6
Ansökningsprocess	6
Summering	7

Varför behövs en Utvecklingsmiljö i Svensk Tennis

Svensk tennis har en unik historia och trots stort intresse för tennis i Sverige och på många håll en fantastisk klubbverksamhet har ett tomrum uppstått internationellt och få svenska spelare har de senaste 10 åren nått den absoluta världstoppen på WTA och ATP nivå. Att ta steget från lovande junior till etablerad spelare på internationell nivå är en av de största utmaningarna och innebär en lång och krävande resa bortom talang och ambition.

Krävs det bara starka finansiella resurser?

En förklaring är att miljön som krävs för att skapa den internationella nivån är väldigt kostsam men pengar i sig kan inte hantera utmaningen fullt ut, det krävs mer än så. Den viktigaste pusselbiten enligt forskningen är att miljöerna som spelarna befinner sig har tränare med nationell och internationell erfarenhet, rätt expertis och en struktur för att integrera kunskapen i spelarens vardag. RQT Academy Program har en tydlig ambition att bidra med just detta och har sedan 5 års tid utvecklat programmet som nu öppnas upp för fler att ta del av under namnet *Utvecklingsmiljö*.

”Givet RQT:s värdeord Respekt, Kvalitet, Tillsammans så handlar det om att dela med oss till svensk tennis gällande - vad som krävs, vad som fungerar och vad som inte gör det. Ju fler starka miljöer vi kan bidra till, desto bättre mår svensk tennis”

- Thomas Enqvist, mentor

Hur fungerar RQT Academy Program - Utvecklingsmiljö?

Spelarens individuella utveckling byggs tillsammans med hemmaklubben och den ansvariga tränaren. Det centrala i utvecklingsmiljön är den *utvecklingsplan* för spelaren som RQT Academy Program skapar över tid genom ett nära engagemang i spelaren, hans tränare och hemmaklubben. *Utvecklingsplanen* innefattar ett koordinerat tränings- och tävlingsupplägg, skapandet av en spelidentitet utifrån internationell tennis samt ges tillgång till ledande specialister inom exempelvis idrottsmedicin, fysisk träning, nutrition och mental träning vars input integreras i helheten. Programmet är även uppbyggt så att *utvecklingsmiljön* mellan spelare, familj, hemmacoach och resurspersoner fortsätter att verka även om spelaren tränar på sin hemmabas. Färdriktningen i programmet styrs således av *utvecklingsplanen* vilken kompletterar, stöttar och utvecklar det befintliga upplägget spelaren har på sin hemmaplan med ett utökat stöd för individuell träning och andra specifika insatser, den ersätter inte det som finns i spelarens hemmamiljö.

Ledning

Julius Demburg är operativt ansvarig tillsammans med Fredrik Johansson.

Var sker den initiala kontakten?

Det naturliga steget är att den första kontakten med RQT Academy Program sker i Upplands Väsby på RQT med Julius Demburg och/eller Fredrik Johansson som kontaktperson. I vissa fall kan dock ett första besök ske på plats i respektive hemmiljö/klubb.

Mål, Syfte och Vision

Syfte

Att skapa en internationellt konkurrenskraftig och hållbar tränings- och tävlingsmiljö med spelarens utveckling i centrum.

Mål

Att utveckla varje spelares fulla potential (processmål) som junior- och seniorspelare med topp 100 på ATP- eller WTA-rankingen som prestationsmål.

Vision

Att Svensk Tennis återigen blir en internationellt konkurrenskraftig tennisation med framgångar i såväl Grand Slam, Davis Cup och Billie Jean King Cup.

Målgrupp

Utvecklingsmiljön riktar sig i första hand till svenska spelare i åldern 11–18 år som har en spelnivå motsvarande topp 10 i landet men det kan finnas en möjlighet för såväl yngre som äldre spelare samt spelare med en annan spelnivå förutsatt att kriterierna uppställda i ansökningsprocessen uppfylls.

Arbetsmetodik och kostnad

I nära kontakt med spelaren och hans tränare integreras succesivt utvecklingsmiljön in i spelarens vardag, alla delar utgör tillsammans en helhet som enkelt kan följas via den övergripande **utvecklingsplanen** som följs upp noggrant och dokumenteras skriftligen.

I den årliga avgiften om 48,000 SEK ingår 50 timmar som fördelas på följande tjänster och produkter och utgör **Basen** i RQT Academy Program – *Utvecklingsmiljö*.

- ✓ Utvecklingsplan (framtagande och uppföljning)
- ✓ Årsplanering innehållande tränings- och tävlingsperioder
- ✓ Tennisspecifik screening (rörlighet – funktion – prestation) 4 ggr per år
- ✓ Fysiska tester 2 ggr per år.
- ✓ Videofilmning och analys med DartFish 4 ggr per år.
- ✓ Introduktion till Mental Hälsa och Prestation med PlayWellMinds.
- ✓ Utvecklingssamtal 3–6 gånger per år med Julius Demburg eller Fredrik Johansson.

Utöver de tjänster som ingår finns möjlighet för spelaren att dessutom **addera** enligt gällande prislista*:

- ✓ Träningsdagar (Tennis och Fysisk Träning) för spelare och tränare på RQT:s träningsanläggning.
- ✓ Träningsblock (veckor) antingen vid RQT och/eller på annan ort.
- ✓ Tävlingsresor med coach - individuellt och/eller i grupp.
- ✓ Fysiska tester och individuella träningsprogram utifrån ålder, mognad och färdighet.
- ✓ Fördjupning med PlayWellMinds.

Träningsinnehåll & Koordinering – Tennis

Träningen bygger på en internationellt validerad modell där serve och retur prioriteras (30–40%). Övriga träningsmoment struktureras kring transitionsspel, spel i rörelse, och tävlings specifika moment som bygger på kontroll i ett så högt tempo som möjligt. Spelaren förväntas klara av att spela under press och även att klara av att sätta fart på lös boll genom att röra sig effektivt i djupled och sidled på snabbast möjliga sätt.

Huvudstruktur

- ✓ Serve och retur - teknik, variation, position efter serve, beslut 30–40%
- ✓ Baslinjespel i tempo med fokus på kontroll och riktningförändringar
- ✓ Nätattacker och transitionsspel
- ✓ Fotarbete, rörelsemönster och rytm
- ✓ Matchspel och taktiska moment (styrt spel som går över till fritt spel)

Fysisk träning och tester

Den fysiska träningen och utvecklingen syftar till att minimera skaderisken och maximera prestationen. En tydlig progression utifrån historik, screening och fysiska tester på individnivå startar vid 11 års ålder (eller i samband med att spelaren kommer in i *Utvecklingsmiljön*). Centralt i programmet är att utveckla spelarens rörelseförmåga via specifika program som integreras med styrke- och uthållighetsträning.

Huvudstruktur

- ✓ Fysiska tester (på och utanför banan).
- ✓ Preventions- och prestationsträning integreras i helheten.
- ✓ Träningsperiodisering med specifika fysiska målsättningar utifrån arbetsprocessen med spelaren.
- ✓ Tydlig återkoppling till spelaren och tränaren som sker kontinuerligt.

Idrottsmedicin, Skador, Rehabilitering

Det idrottsmedicinska stödet utgör snabb bedömning, utredning och behandling/rehabilitering vid skada av ett team under ledning av Fredrik Johansson (Docent, leg. naprapat). Ett nära samarbete finns med ortopedier, Unilabs (ex; magnetkameraundersökning) samt annan medicinsk expertis.

Mental stöttning – PlayWellMinds

En samarbetspartner till RQT Academy Program sedan 3 år är PlayWellMinds. Ett program som arbetar med en vetenskapligt grundad APP som kombineras med personliga träffar under ledning av Johan Fallby och Henric Cronebäck, idrottspsykologiska rådgivare. Fokusområden är självförtroende, acceptans och målsättning.

Stödfunktioner

Utöver det mest centrala som utgörs av träningen på banan tillsammans med den fysiska träningen så aktiveras olika stödfunktioner utifrån spelarens utvecklingsprocess och mognad. Exempel på stödfunktioner är tränings- och hälsomonitorering, kost och återhämtningsanalyser samt sömnregistrering. Vilka funktioner som aktiveras är ett noggrant övervägt beslut av det medicinska/fysiska teamet tillsammans med ansvariga Julius Demburg och Fredrik Johansson.

Spelarprofil och ansökningsprocess

Spelarprofil

Du som har en stark egen drivkraft och hög ambition med målsättning att långsiktigt nå internationell elitnivå som junior (Jr Grand Slam) och senare topp 100 på ATP/WTA rankingen är aktuell för att ansöka till *Utvecklingsmiljön*. I tillägg till din drivkraft och höga ambition blir följande punkter viktiga att uppfylla i utvecklingsprocessen:

- ✓ Utvecklingsbarhet
- ✓ Förmåga att vilja och ta till sig träning och feedback
- ✓ Träningsdisciplin och arbetsmoral
- ✓ Bevisad förmåga att träna konsekvent och målinriktat
- ✓ Attityd & Inställning – ödmjukhet, ansvarstagande, driva och förmåga att hantera motgång.
- ✓ Mental fokus & värdegrund
- ✓ Tävlingsresultat & erfarenhet – Nationellt och internationellt
- ✓ Stödstruktur
- ✓ Trygg hemmamiljö och dialogvänlig tränare/familj

Slutligen tas även individens egna värderingar, livssyn och vilja att bidra till en positiv gruppdynamik i *Utvecklingsmiljön* i beaktande och väger lika tungt som övriga kriterier.

Ansökningsprocess

En väldigt noggrann genomgång sker av respektive spelares ansökan till RQT Academy Program *Utvecklingsmiljö* som sker i 7 steg enligt nedanstående modell.

1. Nominering eller ansökan via coach, klubb eller direkt från spelaren/familj.
2. Förhandsbedömning baserat på träningsbakgrund och referenser.
3. Intervju och fysiska tester samt eventuellt matchobservation.
4. Dialog med föräldrar och hemmacoach.
5. Testvecka eller vid behov veckor.
6. Uppföljande samtal med föräldrar och hemmacoach.
7. Beslut av RQT Academy Programs ansvariga, Julius Demburg och Fredrik Johansson.

Summering

RQT Academy Program - *Utvecklingsmiljö* skapar en internationellt konkurrenskraftig och hållbar tränings- och tävlingsmiljö med spelarens utveckling i centrum med en tydlig vision –

”Att Svensk Tennis återigen blir en internationellt konkurrenskraftig tennision med framgångar i såväl Grand Slam, Davis Cup och Billie Jean King Cup”.

Vid frågor och/eller ansökan kontakta:

Julius Demburg

julius@rqtstorawasby.se

Mobil: 070 191 95 28

Fredrik Johansson

utvecklingsmiljo@rqtstorawasby.se

Mobil: 070 731 50 08