



## TÄVLINGS- OCH TRÄNINGRESOR MED TENNIS GÖTEBORG

**MÅL:** Hjälpa spelare att få nationell och internationell erfarenhet. Att ge en bas att själv planera och genomföra utvecklande dagar på tävlingsresor.

**13-14 år:** Introduktion och inläring av dessa bitar.

**15-18 år:** Spelaren ska klara dessa bitar själv men tränaren/ledaren följer upp kvalitet och utförande.

**Checklista** för dig som spelare att se över och säkerställa att du har med för spelet på resan:

- Utrustning i gott skick innehållande flera nysträngade racketar, lindor och senor
- Skor och kläder som är hela och funktionella
- Ordentlig vattenflaska
- Handduk
- Löparskor och fyskläder
- Sjukvårdsväska

### **Attityd**

När vi åker på resor med Tennis Göteborg så åker vi som ett team. Det är viktigt att vi visar respekt för medspelare samt motståndare men även ledaren och andra vuxna. Vi passar tider som är överenskomna med ledaren och har en inställning att alltid göra vårt bästa i alla lägen, i såväl träning som tävling, oavsett vinst eller förlust. Vid möjlighet ser vi varandras matcher och stöttar. Att skapa en teamkänsla leder till utveckling för alla.

### **Uppträdande**

Under resorna så representerar ni inte bara Tennis Göteborg och er klubb utan även svensk tennis. Uppträdandet på och utanför banan ska vara på topp. Vett och etikett gäller vid samtliga måltider. Ledaren har befogenheter att skicka hem spelaren vid misskötsel.

### **Dagliga rutiner**

Vi har alla en egen rutin som skapar trygghet och det är viktigt att utföra denna och vara noggrann. Detta handlar om sömn, kost, återhämtning m.m. Ledaren stämmer av individuellt vad som gäller för just dig.

### **Före match**

Tidiga förberedelser som börjar dagen innan. Förberedelser gäller kost, sömn, utrustning, planering av matchdagen, uppvakning, inbollning, uppvärmning/uppladdning m.m. Om man önskar får man gärna ta ett pepp-talk med ledaren.

## **Efter match**

Återhämtning så snart som möjligt efter match. Ta ett samtal med ledaren när du är redo, det är du som spelare som kontaktar ledaren när du känner dig redo. Kolla upp eventuella nya matchtider och motståndare.

## **Träning**

Vid tävling kan det bli träning genom såväl tennis som fys. Vi försöker träna varje dag utifrån de förutsättningar som finns. Ledare kommer inte alltid att finnas med, därför är det viktigt att själv visa träningsdisciplin och ta ansvar för träning, fys och uppvärmningsprogram.

## **Föräldrar**

Tennis Göteborgs resor vänder sig till dig som reser till tävlingen på egen hand. Om du som förälder ändå vill titta på någon match så går det bra i tävlingar upp till 14 år. Spelaren ska dock ha all tennismässig dialog (förberedelser, genomgång av match m.m.) med ledaren. Spelaren bor med laget och äter med laget när detta görs i grupp. Det är viktigt att spelaren får träna på att ta eget ansvar och att föräldern är i bakgrunden den tid man är på anläggningen. Självklart får man prata med sitt barn så länge man inte avbryter en pågående aktivitet eller träning. Om föräldrar har för avsikt att vara med hel eller flera dagar så ska spelaren bo och vara med sina föräldrar istället för med Tennis Göteborg och inte ta plats i anspråk från annan spelare. Vid resor för spelare 15-18 år ska inga föräldrar vara med.

## **Transporter**

Vi försöker alltid tillgodose transporter mellan boende, tävlingsplats och träningsbanor på ett så bra sätt som möjligt. När vi reser i grupp innebär det att vi inte alltid kan göra exakta tidsanpassningar för alla men med gruppen i fokus försöker vi anpassa detta på ett så bra sätt som möjligt. Dagar på tävlingsanläggningen kan ofta bli långa men vi gör vårt bästa för att de inte ska bli längre än nödvändigt.

## **Boende**

Vi gör en helhetsbedömning där såväl prisnivå som faciliteter, avstånd till tävlingsklubben och utcheckningsmöjligheter vägs samman när vi väljer boende.

## **Mobiltelefoner**

När vi är på tennisbanan och när vi äter så använder vi inte våra telefoner. Kl. 22.00-07.00 ska alla telefoner vara på ljudlöst.

## **Rapportering**

Rapportering efter tävlingsresan sker till verksamhetsansvarig på Tennis Göteborg samt till din klubbtränare efter avslutad tävling. Ledaren kommer under tävlingen att tillsammans med spelaren utvärdera spelarens matcher.

## **Övrigt**

Spelaren är under Tennis Göteborgs ansvar under hela tävlingsresan. Det är viktigt att ni som föräldrar känner er trygga med detta. Ni får gärna ringa ledaren i förväg. Meddela alltid ledaren innan avresa om det är något som är viktigt för ledaren att känna till som t.ex. allergier, sjukdomshistorik eller liknande. Under tävlingen kan ni alltid nå ledaren på telefon men det är inte alltid ledaren har möjlighet att svara direkt p.g.a. matchbevakning, gruppaktiviteter, måltider eller liknande. Läs även Tennis Göteborgs resepolicy som gäller i alla lägen och finns på Tennis Göteborgs hemsida. Sunt förnuft gäller i alla lägen.