



RETNINGSLINJER FOR NTFs REPRESENTASJONSLAG

KONTAKT LEDERE/FORBUNDSTRENERE:

Landslagsansvarlig	Fredrik Loven	97479947	fredrik.loven@tennis.no
Generalsekretær	Aslak J. Paulsen	99239505	aslak.paulsen@tennis.no
Kaptein damer	Jørgen Vestli	95135053	jorgen.vestli@ntg.no
Kaptein herrer	Anders Håseth	91176527	anders@atennis.no

Vedlegg A: Informasjonsskriv til tennisspillere i representasjonsoppgaver

Vedlegg B: Huskelister ved representasjonsoppgaver

Vedlegg C: Retningslinjer for spilleropptreden ved representasjonsoppgaver



1. UTTAK TIL REPRESENTASJONSOPPGAVER

Uttaksprosedyre:

For å få mulighet til å stille på NTFs junior representasjonslag, må spilleren ha oppfylt kvalifikasjonskravene. Ved kvalifikasjon vil enkelte spillere bli uttatt til representasjonslaget i henhold til uttakskriteriene.

Landslagsansvarlig, i samråd med NTFs trenerteam, har ansvaret for å innstille kvalifiserte spillere til uttak. Kun spillere som har oppfylt kvalifiseringskravene vil bli vurdert. Det formelle uttaket blir gjort av Landslagsansvarlig. Uttaket kan i tilfelle gjøres på bakgrunn av en skjønnsmessig vurdering.

Ved uttak varsles spilleren gjennom klubbtrener som igjen har ansvaret for å varsle spiller/foreldre. Klubbtrenerne til spillere som ikke blir tatt ut varsles normalt ikke med mindre særlige grunner foreligger. Manglende varsling i slike tilfeller har ingen betydning for uttaket.

Spilleren skal ved uttak umiddelbart besvare om denne vil akseptere representasjonsoppgaven. Ved aksept plikter spilleren å følge NTFs reglement for deltakere på representasjonslag. Dersom spilleren er mindreårig må spillerens foresatte akseptere vilkårene for deltakelse. Dette innebærer aksept av eventuelle egenkostnader for spilleren, samt reglement for deltakere på representasjonslag hvor også foresatte for mindreårige spillere pålegges enkelte regler som må følges. Alle vilkårene anses som akseptert av både utøveren og utøverens foreldre ved at utøveren aksepterer å delta i turneringen.



Kvalifiseringskrav:

- 1) Høy plassering på internasjonale og/eller nasjonale rankinglister.
- 2) Gode resultater fra norske turneringer og double resultater kan i spesielle tilfeller komme i betraktning
- 3) Evne til å spille opp mot sitt beste i viktige nasjonale og internasjonale turneringer
- 4) God treningsvilje, holdninger og mentale ferdigheter, samarbeidsevne og lagånd
- 5) Forutsetninger for å utvikle seg som internasjonal tennisspiller (mentale, tekniske, taktiske og fysiske egenskaper og ferdigheter)
- 6) God oppførsel på og utenfor banen ("Fair Play" og "folkeskikk") samt oppførsel i henhold til reglementet.
- 7) Er frisk og skadefri på konkurransetidspunktet

Kandidater som ønsker representasjonsoppgaver må rådføre seg med forbundstreneren/aldersansvarlig og levere inn sine turneringsplaner så tidlig som mulig.

Det forutsettes at spillere som ønsker representasjonsoppgaver deltar på trening og treningssamlinger når de blir innkalt. Manglende deltakelse vil være av betydning ved uttak.

Uttakskriterier til de enkelte stevner:

1. EM:

Følgende mesterskap sender NTF spillere til:

Winter Cups, lag-EM u14 og u16 (Februar)

Summer Cups, lag-EM u14 og u16 (Juni, Juli)

EM u14, u16 og u18 (Juli)

Til Winter og Summer cups er det 3 gutter og 3 jenter i u14 og samme i u16 som tas ut til deltakelse. EM individuelt er det 2 jenter og 2 gutter i hver årsklass, u14/u16/u18.



Uttaket til Winter cups, som spilles i Februar gjøres i slutten av Desember eller begynnelsen av Januar. Uttak til Summer cups u14 gjøres normalt ca i uke 20 (avhengig av terminlisten). For Summer cups u16 og EM individuelt u14/u16/u18 gjøres uttak normalt i ca i uke 23, også der avhengig av terminlisten..

2. Andre årlige representasjonsoppgaver:

Norge stiller alltid lag i Nordisk Lagmesterskap (u.13), og uttaket til Nordisk gjøres ca. i uke 20 (avhengig av terminlisten).

NTF står for øvrig fritt til å bestemme hvem som skal tas ut til de ulike representasjonsoppgaver, det vil si at også utenom sportslige forhold kan tillegges avgjørende vekt.

2. GJENNOMFØRING AV REPRESENTASJONSOPPGAVER I NTFs REGI

Reglement:

Krav til utøveren:

Spilleren plikter før aksept av uttak til representasjonsoppgaver å sette seg inn i "Informasjonsskriv til tennisspillere i representasjonsoppgaver" (vedlegg A), "Huskelister ved representasjonsoppgaver" (vedlegg B), "Retningslinjer for spilleropptreden ved representasjonsoppgaver" (vedlegg C), samt eventuelle spesielle retningslinjer som er gitt i forbindelse med den enkelte konkurranse. Dersom spilleren er mindreårig skal spillerens foresatte gi endelig aksept for om spilleren påtar seg representasjonsoppgaven eller ikke.

Utøvere som har akseptert representasjonsoppgaver skal delta på en hver trening og samling som NTF bestemmer. Utøveren skal uansett forberede seg optimalt før avreise. Ferie/spillefri umiddelbart før turneringen betraktes ikke som godkjent forberedelse, og kan medføre at utøveren ikke blir tatt ut til nye representasjonsoppgaver.



Utøveren skal være friske og skadefrie før avreise til turnering. Dersom det er den minste tvil om dette, skal NTF kontaktes.

Krav til utøverens foreldre:

Foresatte for mindreårige spillere plikter ved uttak til representasjonsoppgaver for sitt barn, å sette seg inn i "Informasjonsskriv til tennisspillere i representasjonsoppgaver" (vedlegg A), "Huskelister ved representasjonsoppgaver" (vedlegg B), "Retningslinjer for spilleropptreden ved representasjonsoppgaver" (vedlegg C), , samt eventuelle spesielle retningslinjer som er gitt i forbindelse med den enkelte konkurranse.

Foreldrene plikter å akseptere NTFs valg og beslutninger i forbindelse med forberedelser til turneringen, selve reisen og avviklingen av turneringen. Eventuelle henvendelser til NTF skal primært gjøres via utøverens klubbtrener og skal skje etter hjemkost fra turneringen.

NTF er positive til at foreldre reiser som tilskuere, men understreker at foreldrene må være bevisste på sin rolle som kun "tilskuere" og en hver innblanding i alle daglige rutiner for laget og spillerne, sportslige anliggender eller NTFs virksomhet som sådan, er forbudt. Hvis foreldre ønsker reise med som tilskuer ønsker NTF bli informert på forhånd.

Sanksjoner:

Utøvere/foreldre som ikke overholder de nedfelte vilkår for deltakelse kan sanksjoneres med:

- Irettesettelse
- Utelukkelse fra treninger eller konkurranser i turneringen
- Hjemsendelse
- Krav om å dekke NTFs kostnader i forbindelse med sanksjonen

Eventuelle brudd på de nedfelte vilkårene vil også ha betydning for fremtidige uttak.



Vedlegg A

Informasjonsskriv til tennisspillere i representasjonsoppgaver

NTFs målsetting er å bidra til at turneringsukene utnyttes til å forsterke og videreutvikle lagånd, selvstendighet, holdninger og kunnskap om hva som kreves av innsats, forberedelser, gjennomføring og restitusjon i forbindelse med trening og kamper på internasjonalt nivå – samtidig som spillernes selvtillit og motivasjon ivaretas.

Det forventes at hver enkelt spiller:

- viser sterk vilje til å arbeide for å bli en bedre internasjonal tennisspiller
- representerer Norge på en eksemplarisk måte både på og utenfor banen
- overholder alle anvisninger fra og avtaler med kaptein/trener/leder
- viser stor selvdisiplin og seriøs innstilling
- støtter opp om laget og kapteinen
- viser vilje og evne til å opptre som et godt eksempel for andre juniorspillere
- er fysisk godt forberedt og uthvilt ved avreise
- er i stand til både å trene og spille flere kamper om dagen
- kan gjennomføre grundig oppvarming, utvasking og uttøyning på egen hånd
- er frisk og skadefri ved avreise

Spillere som viser dårlig oppførsel eller dårlige holdninger kan bli sendt hjem på foresattes regning

VIKTIG Å VITE OG LÆRE FOR SPILLERNE

Spillerne skal trene på selv å ta ansvaret for gjennomføring av trening og kamper samt for praktiske, fysiske og mentale forberedelser:



- Ta ansvar for at du selv og lagkameratene dine får nok søvn (minimum 8 timer) og hvile.
- Du skal stå opp senest 3 timer før kamp. Jogg eller bruk hoppetau i 20 -30 minutter før frokost for å få i gang kroppen og øke matlysten.
- Sørg for at alt utstyr er i god stand og møt godt forberedt og i god tid til trening og kamper. Det betyr blant annet at du skal ha med drikke (vann og sportsdrikk) og mat (bananer el. l.). Fyll drikkeflasken før du går på banen. Sørg for å levere racketer til strenging med en gang de ryker.
- Du skal vite når og hvor du skal spise – og være ansvarlig for ditt eget kosthold.
- Du skal påse at du drikker nok før trening og kamp
- Før alle aktiviteter skal du varme opp med løp/hoppetau/gymnastikk og tøye i minst 20 minutter
- I løpet av dagen skal du hver dag gjennomføre tennistrening, fysisk trening og restitusjon (utvasking/uttøyning). Tidspunkt, innhold, varighet og intensitet tilpasses kampbelastningen i samarbeid med kapteinen.
- Mentale forberedelser er ofte avgjørende for prestasjonene. Alle trenger å nullstille seg før trening og kamp. Tren på å sette fokus på å opptre offensivt og med 100% arbeidsinnsats, senke forventningene til spill og resultater og å forberede deg på å yte ditt beste ved å konsentrere deg om arbeidsoppgavene dine før og under trening - og konkurranseplanen din ("jukselappen" med arbeidsoppgaver, sjekklister og reserveplaner) før, under og etter kampene.



VIKTIG Å VITE FOR KLUBBTRENERNE:

NTF regner med at alle klubbtrenerne (og klubbledere) som har spillere som ønsker å være kandidater til representasjonsoppgaver, holder seg oppdatert i forhold til NTFs retningslinjer for representasjonslag, samlings- og turneringsprogram, påmeldingsfrister og uttaksprosedyrer og -kriterier.

Klubbtrenerne anbefales videre å sørge for at klubbens beste juniorspillere og deres foreldre har nødvendig innsikt i NTFs juniortilbud og de retningslinjer og krav som da gjelder.

NTF regner med at klubbtrenerne har styring på sine beste spilleres turneringsplan og ved behov kontakter NTF i forbindelse med aktuelle representasjonsoppgaver.

NTF vil etterstrebe å kommunisere gjennom klubbtrener/klubb i alle sammenhenger der klubbens spillere tas ut til representasjonsoppgaver:

- I forkant av uttak skal NTF ved behov rådføre seg med klubbtrener.
- Når uttak er gjort skal NTF informere klubbtrener som igjen informerer spiller/foreldre.
- I spesielle tilfeller vil NTF informere klubbtrener om spillere som ikke kommer med.

Etter hjemkomst fra internasjonal turnering skal klubbtrener selv ta ansvar for å kontakte trener/leder for å få tilbakemelding og evaluering i forhold til spillerens prestasjoner.

Ikke vent på å bli kontaktet, men ta kontakt selv!!



VIKTIG Å VITE FOR FORESATTE:

Om NTFs ledere/trenere:

NTF påser at alle trenere som reiser med spillere til turneringer, samlinger eller trener spillerne, har satt seg grundig inn i dette dokumentet samt RETNINGSLINJER FOR NTFs JUNIOR REPRESENTASJONSLAG

NTFs trenere/ledere har et medansvar for å påse at alle utenlandsturer er godt forberedt gjennom god informasjon til spillere/foreldre.

NTF forventer selvsagt korrekt og profesjonell opptreden av våre trenere/ledere. De skal opptre rettferdig og ærlig og vise toleranse og omsorg for "sine" spillere. De skal legge vekt på å lære norske tennisungdommer å opptre profesjonelt og korrekt både på og utenfor banen slik at de blir gode lagspillere og kan hjelpe og støtte hverandre i medgang og motgang. De skal selvsagt være gode forbilder gjennom å vise Fair Play og å opptre korrekt og hensynsfullt i forhold til regelverk, turneringsleder, referee, dommere, funksjonærer og andre trenere og ledere

Vårt ansvar som ledere for barn og ungdom er stort, og NTF legger derfor vekt på å evaluere alle erfaringer og tilbakemeldinger med mål om at våre trenere/ledere skal kunne gjøre en enda bedre jobb både på og utenfor banen.

Om turneringer utenlands

Beskjed om uttak vil bli gitt til klubbtrener som informerer spillere/foreldre.

Eventuelle spørsmål om turneringene, rettes til klubbtrener som igjen tar kontakt med NTF.

De aller fleste turneringer har for øvrig egen nettside der man som regel kan få nyttig informasjon om acceptance-liste, fact-sheet, beliggenhet/kommunikasjonsmidler, matserving, overnattingsalternativer mm.



VEDLEGG B:

HUSKELISTER VED REPRESENTASJONSOPPGAVER:

Huskelistene er ment som et hjelpemiddel til spillere/foreldre.

UTSTYRSLISTE:

- 3-4 racketer
- ekstra strenger og grep (og penger til omstringing)
- spillerskjorter til kampene (korrekt kamptøy)
- 1-2 par tennisko med godt mønster (riktig type i forhold til dekke)
- eventuelt utlevert landslagsdrakt (treningsoverall, collegegenser)
- nok treningstøy
- personlig lommeapotek med plaster, hodepinetabletter, saks og lignende
- vannflaske (stor)
- løpesko, treningsstrikk og hoppetau
- lommepenger
- pass (kreves av arrangør som identifikasjon) og visum (hvis nødvendig)
- reiseforsikringsbevis
- sørg for å ha nødvendige vaksinasjoner i orden
- toaletsaker, solbriller, solhatt, solkrem og lignende
- eventuell personlig medisin (husk spesielt å gi kapteinen beskjed om sykdom, allergi med mer, og sjekk at medisinen din ikke står på dopinglisten!)
- tøy til eventuelle arrangementer (åpnings- og avslutningsseremoni, mottagelse, bankett osv.)

Lag din egen pakkeliste. Etter reisen kan du vurdere eventuelle endringer og ta vare på listen til neste tur.

NB! RACKETER:

Sørg alltid for at racketene dine er i orden, dvs:

- at de er nystrengt
- at grepene er i orden
- at du vet hvordan og hvor hardt racketene dine skal strenges



Hvis du ryker strengene dine sjelden, er 3 racketer nok. Hvis du ryker ofte må du minst ha med 4 racketer.

NB! TØY:

Sørg alltid for at å ha med korrekt påkledning:

- spillerskjorter som er godkjent i forhold til reglene (sjekk regler for sponsormerking!!)
- spillersshorts/skjørt (ikke fotball-, bade- eller bermudashorts)

Alt spilletøy (inkl. egen overtrekksdrakt) skal være i henhold til gjeldene regler. Vær nøye med å overholde reglene for sponsormerking på spilletøy

I forbindelse med store turneringer er det noen ganger offisielle middager og mottagelser, så sørg for å ha med litt pent fritidsantrekk til slike anledninger. Fritidstøy holdes for øvrig til et minimum. Dere kan regne med å være i treningstøy det meste av dagen!

Du må under ingen omstendighet ta med mer bagasje enn du kan bære selv! Overvekt på fly er eget ansvar.

NB! KLESVASK:

- det forventes at spillerne kan vaske sine egne klær på turer, som strekker seg opp imot og ut over 2 uker.

NB! VIKTIG PÅ FLYREISER:

- forsøk å få med racketbagen, som håndbagasje. Hvis det ikke lar seg gjøre skal du likevel ha med et skift med spilletøy (inkl. tennissko) og racketer (slik at du kan trene mens du venter på eventuell tapt bagasje)
- vanlige flybilletter tillater normalt 20 kg bagasje + håndbagasje



VEDLEGG C:

RETNINGSLINJER FOR SPILLEROPPTREDEN VED REPRESENTASJONSOPPGAVER:

På turer med NTF i utlandet representerer spillerne NORGE i tillegg til sin egen klubb. Det forplikter. NTF forventer at alle norske spillere skal vise at tennisspillere fra Norge er skolerte idrettsutøvere som vet hvordan man skal oppføre seg i ulike sosiale sammenhenger.

Klubbledere og klubbtrenerne har det grunnleggende ansvaret for å utdanne sine konkurransespillere i regelkunnskap, Fair Play og god opptreden. Spillerne bør kunne tennisspillets regler (som de kan finne deler av i NTF Turneringsveileder og Håndbok og i sin helhet på www.tennis.no - klikk på Lover og regler)

De må også kunne ITFs regelverk som finnes på www.itftennis.com/juniors/ (klikk på Circuit og Regulations) og spesielt sette seg inn i Code of Conduct

I tillegg gjelder følgende retningslinjer for spillerne i forbindelse med samlinger og turneringer i NTFs regi:

Det er viktig å ha respekt for

- oppgaven
- seg selv (gjøre sitt beste uansett)
- sine lagkamerater (vise toleranse, hjelpsomhet og kameratskap)
- sine konkurrenter (vise Fair Play)
- dommere, funksjonærer og ledere og trenere (opptre korrekt og høflig)
- omgivelsene for øvrig (opptre hensynsfullt)

TOBAKK, ALKOHOL OG DOPING ER FORBUDT

Å være toppidrettsutøver krever at man gjør det som er mulig for at kroppen og hodet skal fungere best mulig. Det innebærer blant annet et riktig kosthold, nok hvile, riktig trening og at du selvfølgelig ikke forurenser kroppen din med stoffer som virker direkte nedbrytende på helsen din og på prestasjonene dine.



Finner trenere/ledere at noen bryter regelen om ikke å bruke tobakk eller alkohol, skal trener/leder i vurdere hjemsendelse. I tillegg skal trener/leder sende rapport til NTFs styre som så vurderer ytterligere straff.

ALLE FORMER FOR MAKTBRUK, TVANG ELLER MOBBING ER FORBUDT

De eldste/etablerte spillerne har ingen som helst rettigheter i forhold til yngre eller nye spillere. Alle skal bære sine egne bager, fylle sine egne drikkeflasker og rydde opp etter seg selv. Ingen former for "herre-tjenerforhold" er tillatt.

Opptreden som er truende eller plagsom eller innebærer tvang eller maktbruk eller som kan oppfattes som trakassering, mobbing eller utfrysning vil ikke bli tolerert.

Trenere/ledere som oppdager brudd på disse retningslinjene skal vurdere hjemsendelse. I tillegg skal trener/leder sendes rapport til NTFs styre som så vurderer ytterligere straff.

GENERELT

På tennisanlegg og alle offentlige steder som flyplasser, hoteller, restauranter samt på buss, tog og fly, ønsker vi å ha en rolig og behagelig oppførsel som ikke er til sjenanse for omgivelsene

PÅ REISE

- Møt presis
- Følg med på eventuelle sikkerhetsanvisninger
- Bruk alltid sikkerhetsbelter i bil
- Sitt mest mulig samlet, ikke gå alene

PÅ SPISESTEDER

- Møt presis
- På steder hvor det ikke ryddes, sørg for å rydde ordentlig etter deg selv
- Klaging på mat, kelnere, spisestedet og andre forhold tillates ikke. Problemer tas opp med trener/leder når det er naturlig.



PÅ HOTELLER/BOSTEDER

- Hold orden på rommet under hele oppholdet
- Orienter deg om rømmingsvei fra ditt rom
- Sjekk rommet før avreise
- Opptreden skal være slik at personalet som jobber der skal kunne si at norske tennisspillere er gjester som de ønsker velkommen tilbake
- Husk at alle telefonsamtaler og private utgifter (for eksempel betal-TV) må dekkes av deg personlig, og at du må gjøre opp med hotellet før avreise.

FELLESMØTER

- Møt presis og ha med notatpapir og noe å skrive med
- Møtene er ment som læring for at du skal bli en bedre tennisspiller, så det er viktig at du følger med og er aktiv

TENNISANLEGG/GARDEROBER

- Pass på utstyret ditt. Plasser bagen din slik at den ikke står i veien for andre.
- Sørg for å holde orden rundt deg både på banen og i garderoben.
- Opptre høflig og vis respekt for de som arbeider på tennisklubben.

PÅ BANEN

- Møt opp i god tid til både trening og kamper
- Vi forventer 100% konsentrasjon på banen. På trening forventer vi at du kommer for å trene, ikke for å bli trent. Til kamper forventer vi at du kommer for å kjempe uansett hva stillingen er.

