



# Tennistä hyvässä seurassa 2019

Opas nuorille pelaajille ja heidän vanhemmilleen



*"Haluamme kehittää ja edistää elinikäistä tenniksen pelaamista Hämeenlinnan Tennisseurassa kaikilla taitotasoilla."*

**HÄMEENLINNAN TENNISSEURA RY**

11. joulukuuta 2018

# Tennistä hyvässä seurassa 2019

---

Opas nuorille pelaajille ja heidän vanhemmilleen

## Tennis sopii kaikille

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tennisharrastusta aloitteleville lapsille ja heidän vanhemmilleen perustietoja lajista, lajia Hämeenlinnassa hallinnoivasta seurasta - Hämeenlinnan Tennisseurasta (HTS) sekä lajin harrastusmahdollisuuksista Hämeenlinnassa. Oppaasta löytyy myös muutamia seuraa ja lajia koskevia toimintatapoja ja sääntöjä.

Tenniksen voi aloittaa minkä ikäisenä tahansa ja sitä voi harrastaa jo alle 6-vuotiaasta vaikka yli 90-vuotiaaksi. Harrastuksena tennis on monipuolinen ja joustava. Sitä voi harrastaa oman innostuksen, mahdollisuuksien ja ajankäytön mukaan vaikka joka päivä. Se voi olla harrastus muiden joukossa tai elämäntapa. Se voi olla mukavaa ajanviettoa tai tavoitteellista kilpaurheilua. Tennis on tutkimusten mukaan myös yksi vähiten loukkaantumisia aiheuttavista urheilulajeista.

Tennisottelussa pelaajat laskevat itse pisteet ja tuomitsevat toistensa lyönnit. He toimivat siis myös tuomareina pelaamisen lisäksi. Tämä on poikkeuksellista melkein kaikkein muihin lajeihin verrattuna.

Tennis kehittää itsevarmuutta ja opettaa itsekuria ja -luottamusta sekä toisten ihmisten kunnioittamista. Sen avulla voi fyysisistä harjoituksista myös tehdä hauskoja. Urheilumuotona tennis lisää harrastajansa fyysisistä ja henkistä hyvinvointia. Se kehittää kestävyyttä, nopeutta, koordinaatiota, notkeutta ja vahvistaa sekä ylä- että alavartaloa. Samalla tennis, etenkin kilpailumuotona, opettaa monia elämän kannalta tärkeitä asioita, kuten

- stressin ja vastoinkäymisten sietoa
- kurin ja työmoraaalin tärkeyttä
- kykyä voittaa arvokkaasti ja hävitä kunniakkaasti
- ongelmien ratkaisua
- reilun pelin merkitystä
- omatoimisuutta
- tiimityöskentelyä (nelinpelissä)
- sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja.

Tennisharrastus tarjoaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden kehittää vastuunottamista, tunteiden käsittelyä ja esiintymistä sekä jännittämisen kohtaamista.

Tennistä voivat harrastaa myös vanhemmat olemalla mukana seuratyössä, vaikka toimitsijoina lapsen kilpailuissa tai osallistumalla seuran järjestämiin tapahtumiin. Tenniksestä saavat hyviä kavereita koko loppuelämäksi niin vanhemmat kuin lapsetkin. Tennikseen olennaisena osana kuuluu pelikentillä oleva ystäväpiiri, jota yhdistää yhteinen harrastus – TENNIS.

Tervetuloa mukaan tennikseen koko perheen voimin!

PERTTI KIVINIEMI  
Puheenjohtaja

## Hämeenlinnan Tennisseura HTS - tennistä hyvässä seurassa



Hämeenlinnan Tennisseura ry (HTS) on lähes 80-vuotias, vuonna 1939 perustettu urheiluseura, jonka toiminnan tarkoituksena on ylläpitää ja edistää tennis- sekä muuta liikuntaharrastusta seuran toiminta-alueella siten, että mahdollisimman moni seuran jäsen harrastaisi kunto- tai kilpaurheilua edellytystensä ja tarpeidensa mukaisesti. Tärkeimpänä tehtävänä on lasten ja nuorten kasvatus siten, että terveelliset elämäntavat ja monipuolinen liikunta jäisivät pysyvästi heidän elämäänsä.

Hämeenlinnan Tennisseuran arvot ovat välittäminen, yhdessä tekeminen ja läpi elämän jatkuva peli-ilo. Seurassa on yli 240 jäsentä, joista suuri osa on junioreita.

HTS tunnetaan laadukkaasta ja tavoitteellisesta toiminnasta. HTS:n toiminnan tärkeimmät osa-alueet ovat: lasten ja nuorten valmennus ja ohjaus, kilpailutoiminta ja kaikenikäisten harrasteliikunta.

- Toimintamme on monipuolista ja kasvatuksellista
- Pidämme huolen jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta
- Ohjaajamme ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaamiskoulutuksen
- Olemme sopineet lasten urheilun pelisäännöistä yhdessä lasten vanhempien ja lasten kanssa.

HTS tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden kehittyä nuoresta aina kansallisen tason urheilijaksi, valmentajaksi tai seuratoimijaksi. Seuran jäseneksi liittymisohjeet löytyvät seuran kotisivujen välilehdeltä **Seuran jäsenyys**. Seurajäsenyys tuo jäsenille myös etuja, jotka löytyvät samalta sivulta, samoin kuin vuosittaisten jäsenmaksujen suuruus.

HTS käsittelee jäsentietoja EU:n tietosuojasetuksen mukaisesti. Jäsentietoja säilytetään Suomen Tennisliiton ylläpitämässä TennisClub-järjestelmässä.

Seuran junioritoiminnassa tärkeintä on toimintaan osallistuvien pysyminen ohjatussa harrastustoiminnassa ja nauttiminen kehitymisestä sekä onnistumisista. Seura kannustaa erityisesti lapsia ja nuoria liikunnalliseen ja vastuuntuntoiseen elämäntapaan hauskan harrastuksen parissa. Kehittymiseen tennispelaajana luodaan myös edellytykset ja tuetaan urheilijaa hänen urallaan.

HTS järjestää valmennustoiminnan lisäksi seurakilpailuja- ja kansallisia kilpailuja. Seuran kautta jäsenet kuuluvat myös Suomen Tennisliittoon. Seuran jäsenyys oikeuttaa ohjaajaresurssien puitteissa osallistumaan seuran järjestämään valmennukseen ja seuran sisäisiin, vain valmennettaville tarkoitettuihin kilpailuihin. Jäsenyys oikeuttaa edustamaan seuraa Suomen Tennisliiton hyväksymissä kansallisissa kilpailuissa, joihin osallistuttaessa on oltava jonkun tennisseuran jäsen. Osallistuminen valmennukseen seuran jäsenenä mahdollistaa myös kehittymisen kilpapelajaksi ja voi tuoda paikan seuran sarjatennisjoukkueissa.

Toimintavaroja seura hankkii keräämällä jäsenistöltä jäsenmaksuja ja valmennusmaksuja ja järjestämällä kilpailutoimintaa. Taloutta vahvistaa myös kesäkaudella Aulangon tenniskenttien kenttämaksujen tulo.

Hämeenlinnan Tennisseurassa lasten ja aikuisten opetuksesta ja valmennuksesta vastaa koulutetut ja ammattitaitoiset valmentajat. Valmennus- ja ohjaustoiminnasta kiinnostuneilla on mahdollisuus osallistua ja perehtyä kyseiseen toimintaan halutessaan valmennustunneilla apuohjaajana. Seuratyötä voi tehdä myös kilpailuissa, tapahtumissa, sarjatenniksessä, varainhankinnassa tai seuran hallituksessa.

HTS kantaa oman vastuunsa yhteiskunnallisesta kasvatus- ja nuorisotyöstä. Yhdessä samanhenkisten yhteistyökumppaneiden ja yhteisöjen kanssa saavutamme parhaan tuloksen. Haluamme tehdä yhteistyötä omaa osaamistamme hyödyntäen, siitä nauttien ja antaen oman panoksemme lajimme valtakunnalliseen kehittämiseen.

Hämeenlinnan Tennisseura on urheiluseura, jossa on avoin ja kannustava ilmapiiri ja kaikki harrastajat ovat tervetulleita seuratoimintaan. Jos koet, että haluat antaa panoksesi ja osaaimesi seuran toimintojen kehittämiseen ja tapahtumien järjestelyihin, ota rohkeasti yhteyttä seuran hallitukseen. Yhteystiedot löydät tämän oppaan lopusta. Olet tervetullut aktiivisten vapaaehtoistoimijoiden joukkoon.

## Tennisharrastuksen aloittaminen

Useimmat lapset kokeilevat tennistä ensimmäisen kerran erilaisissa tapahtumissa, koulussa, päiväkodissa tai kesän tenniskoulussa. Hämeenlinnan Tennisseuran napero- ja minitenniksessä opitaan fyysistä kehitystä tukevia perusliikuntataitoja sekä tenniksen perustekniikkaa ja -taktiikkaa. Lasten oppiminen tunneilla tapahtuu leikin varjolla. Aikuisille järjestetään omia alkeis- ja jatkokursseja. On myös mahdollista aloittaa tennis yksityistuntien kautta, jolloin oikean tekniikan oppiminen nopeutuu. Ei pidä kuitenkaan unohtaa sitä tosiseikkaa, että monipuolinen liikunnan harrastaminen on hyödyksi myös tennistaitojen kehittämiseksi.



## Pelivarusteet – pienellä budjetilla alkuun

Mailan saat aluksi lainaksi seuralta ja jossain vaiheessa voit hankkia oman mailan omaehtoista harjoittelua varten. Jalkineiden tulisi olla vaaleapohjaiset tenniskengät. Lenkkareilla ei saa pelata, koska ne jättävät jälkiä kenttään. Lenkkarit myös kuluvat nopeasti ja ovat usein liian korkeat eli jalka voi taittua helpommin nopeassa liikkeessä.



Tennisvarusteita on hyvä hankkia asiantuntevista erikoisliikkeistä, joissa myyjät osaavat auttaa sopivien varusteiden hankinnassa. Seuran ohjaajilta voi myös kysyä ohjeita varustehankintoja koskien. Pukeutumisessa on huomioitava sääolosuhteet. Kesällä tulee muistaa lippis ja mukavat viileät sekä vaaleat vaatteet. Myös juomapullo ja aurinkorasva kannattaa pitää mukana koko ajan. Tavoitteena on, että lapsi oppii huolehtimaan itsenäisesti varusteistaan mahdollisimman nopeasti.

## Vakuutukset kuntoon

Hämeenlinnan Tennisseuralla on ryhmävakuutus, joka on voimassa seuran valmennus-, kurssi- ja leiritoiminnassa

- seuran itse järjestämissä kilpailuissa

- valvotuissa harjoituksissa, jotka ovat lajille ominaisia
- valmennusohjelman mukaisesti harjoiteltaessa
- koulutus-, liikunta- ja valmennusleireillä urheilutoimintaan liittyen, mutta ei muuna aikana eikä matkojen aikana näihin tapahtumiin liittyen.

Korvausta ei makseta siltä osin, kun tapaturma korvataan liikennevakuutuslain mukaan tai kun se on tapaturmavakuutuslain mukainen työtapaturma.

Suomen Tennisliitto antaa lisätietoa vakuutuksista pelaajille: [www.tennis.fi](http://www.tennis.fi). Kannattaa tarkistaa myös omasta tapaturmavakuutuksesta, korvaako se tennisharrastuksessa aiheutuneet vahingot.

## Tennistunnin kulku

Tennistunnille tulee saapua hyvissä ajoin ennen tunnin alkua. Vaatteiden vaihdolle ja harjoituksiin keskittymiselle on varattava riittävästi aikaa. Kiireettömyys ja rento olo auttavat suoriutumiseen tulevasta harjoitustapahtumasta. On tärkeää olla myös ajoissa paikalla, jotta voi tehdä alkuverryttelyn valmentajan ohjeiden mukaan. Tennistunnin jälkeen suoritettava loppuverryttely ja lihahuolto ehkäisee vammautumista ja nopeuttaa palautumista. Tennisharjoituksen kesto vaihtelee 60-120 minuuttiin. Aluksi tutustutaan mailaan ja palloon sekä liikkumiseen ja jalkatyöhön. Tasapainoharjoitukset auttavat pelaajia löytämään hyvän osuman palloon hankalissakin lyöntiasennoissa.

Tennis on taitolaji, joten toistojen määrän tulee olla suuri. Kehittyminen tennispelaajana tapahtuu taitojen kasvaessa. Valmentajalle ja pelaajille tulee antaa työrauha. Kentän ulkopuolelta annetut ohjeet häiritsevät lasten keskittymistä varsinaiseen opetukseen. Jos lapsi ei tunnilla ymmärrä jotain valmentajan ohjetta, häntä kannattaa rohkaista kysymään valmentajalta heti epäselvää asiaa.

## Kiinnostaisiko kilpapelaaminen?

Monien mielestä kilpailut motivoivat harjoittelemaan ja antavat tavoitteen kehittää eri ominaisuuksia sekä kokeilemaan rajojaan tenniskentällä. Kilpaileminen on luonnollinen osa tenniksen harrastamista ja kilpaileminen sopii minitennisikäisestä (n. 5-vuotiaasta) jatkumaan loppuiäksi. Kilpailemisen voi aloittaa milloin vain. Tenniskilpailuissa on luokkia iän tai tason mukaan. Miehet ja pojat sekä naiset ja tytöt voivat kilpailla myös samassa sarjassa. Kaikille löytyy sopivan tasoisia kilpailuja. Nuorimpien pelaajien otteluissa johtavana kasvatus- ja koulutusajatukseksi on:



**”Onnistua voi vaikka ei voittaisikaan peliä.”**

Tennistä voi toki mainiosti harrastaa läpi elämän ja kehittyä teknisesti taitavaksi myös ilman yhtään kilpailua.

Hämeenlinnan Tennisseura tarjoaa mahdollisuuden päästä osallistumaan seuran sisäisiin minitennis- ja/tai seurakilpailuihin. HTS järjestää muutaman kerran vuodessa valmennus- ja ohjaustoimintaansa kuuluvana palveluna valmennusryhmissä oleville jäsenilleen tarkoitettuja sisäisiä kilpailuja. Näissä tapahtumissa myös nuorimmille ohjattaville avautuu mahdollisuus tutustua tennikseen kilpaurheiluna. Näissä tapahtumissa pelaajilla on oiva mahdollisuus opetella ja testata johdannossa mainittuja tärkeitä normielämän perustaitoja. Laajemmin kilpailumahdollisuuksista kannattaa tiedustella tennisoijaajaltasi.

Jokainen Suomen Tennisliiton kilpailuihin osallistuva pelaaja tarvitsee itselleen K-jäsenyyden ja pelaajan tulee myös olla tennisseuran jäsen. K-jäsenyyden maksut ja kilpailukalenteri ovat osoitteessa tennis.fi.

HTS:ssa ja sen järjestämissä kilpailutapahtumissa on jäsenistölle ja lasten vanhemmille tarjolla oman ajankäytön ja halukkuuden mukaan pieniä ja vähän isompiakin toimitsija- ja muita vapaaehtoistehtäviä hoidettavaksi. Seuran toiminta ja sen kehittäminen on todella arvokasta työtä pienten ja vähän isompienkin harrastajien hyväksi. Pyrimme tarjoamaan laadukasta ja mukavaa toimintaa tennisharrastuksen parissa.

## Viestintä

HTS kehittää jatkuvasti kotisivustoaan ([www.hameenlinnantennisseura.fi](http://www.hameenlinnantennisseura.fi)). Seura panostaa kotisivujensa visuaaliseen ilmeeseen, tietosisältöön ja tiedon ajantasaisuuteen sekä opastaa jäsenistöä sivujen aktiiviseen seuraamiseen. Kotisivuilta löytyvät seuran yleistietojen lisäksi ilmoittautumiset ohjattuun valmennukseen, kilpailuihin, tapahtumiin sekä toimintaa koskevat mahdolliset äkilliset muutokset, linkit Tennisliiton ja Ylen tennisuutisiin ja muut tiedotettavat asiat.

Seura käyttää laajemmassa viestinnässä ja tapahtumiensa uutisoinnissa myös Hämeen Sanomia. Tarpeen mukaan käytössä ovat lisäksi sosiaalisen median (esim. Facebook, Twitter, Instagram) tarjoamat kanavat.

Hämeenlinnan tennisyhteisöllä on oma WhatsApp-ryhmä – ”HTS-tennisfoorumi”, jossa jaetaan tietoja ja keskustellaan tennikseen liittyvistä asioista. Ryhmään ilmoittautumisohjeet löytyvät seuran kotisivujen Ajankohtaista-osiosta.

## Hämeenlinnan Tennisseuran säännöt

Hämeenlinnan Tennisseuran harjoituksissa on säännöt, joita noudatetaan sekä oman että muiden pelaajien turvallisuuden ja viihtymisen takia. Säännöistä sovitaan säännöllisesti yhdessä lasten ja vanhempien kanssa. Hämeenlinnan Tenniskeskuksella on omat toimintasäännöt, joista voit kysyä valmentajaltasi.

Kentältä poistuttaessa laitetaan valmennuksen apuvälineet paikoilleen valmentajan ohjeiden mukaan ja kerätään kaikki pallot myös verhojen takaa. Jos huomaat, ettei joku asia ole kunnossa tennishallilla, ilmoita siitä välittömästi valmentajallesi. Aulangon massakentät tulee aina tunnin jälkeen kunnostaa ohjeiden mukaan. Tennistunnin hintaan sisältyy tennisopetus, tilojen vuokra, apuvälineiden, erilaisten pallojen käyttö ja mailojen lainaus. Pelaajalle aiheutuu kustannuksia tennisseuran jäsenyydestä, varustehankinnoista sekä mahdollisesta muusta seuratoiminnasta kuten kilpailuista. Valmennus- ja kilpailukulut ovat tennisharrastuksen alussa kohtuulliset, mutta nousevat tuntimäärien ja kilpailujen kasvaessa.

*”Haluamme luoda monipuolisia harrastamisen ja kilpailemisen elämyksiä urheilun parissa ja kannustavassa ilmapiirissä .”*

Lapset kaipaavat tukea harrastukselleen. Sitä vanhemmat voivat osoittaa kannustamalla ja olemalla kiinnostuneita tenniksestä. On tärkeää antaa lapselle aikaa kertoa harrastuksestaan.

Tenniksessä vanhemmat voivat osallistua lapsen harrastukseen esimerkiksi seuraamalla valmennustunteja ja lapsen kilpailuja.

Valmennustunnin aikana valmentajan tulee keskittyä vain opettamiseen ja valmentamiseen. Jos mielessäsi on asia, josta haluat keskustella valmentajan kanssa, kannattaa sopia valmentajan kanssa erikseen keskusteluaika. Jos lapsellasi on joku tennisharrastukseen vaikuttava erityispiirre, siitä on hyvä kertoa valmentajalle jo ensimmäisellä tunnilla. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi erilaiset pitkäaikaissairaudet, allergiat, liikunnalliset rajoitukset ja oppimiseen vaikuttavat tekijät. Näin valmentaja voi huomioida paremmin lapsen yksilölliset tarpeet.

### **Eroaminen Hämeenlinnan Tennisseuran jäsenyydestä**

Jäsenyys on jatkuva kunnes se kirjallisesti irtisanotaan.

Jäsenellä on milloin tahansa oikeus erota seurasta ilmoittamalla siitä kirjallisesti seuran hallitukselle tai sen puheenjohtajalle. Jäsen voi myös erota ilmoittamalla siitä yhdistyksen kokouksessa pöytäkirjaan merkittäväksi. Eroilmoituksen tekemisen jälkeen seurasta eroaminen tulee voimaan seuraavan kalenterivuoden alusta.

*Liity Hämeenlinnan Tennisseuraan –  
yli 240 jäsenen kasvavaan ja  
kehittyvään tennisyhteisöön*

### **Yhteystietoja**

Puheenjohtaja	Pertti Kiviniemi	040 084 6956
Sihteeri	Tuula Yliniemi	040 519 8271
Valmennuspäällikkö	Suheil Lizana	044 204 9902
Hämeenlinnan Tenniskeskus	Mauri Liukkonen	040 508 6696
HTS:n verkkosivut	<a href="http://www.hameenlinnan Tennisseura.fi">www.hameenlinnan Tennisseura.fi</a>	

**Hauskaa ja  
Tavoitteellista  
Seuratoimintaa!**

