



Tennistä hyvässä seurassa

Opas nuorille pelaajille ja vanhemmille



HÄMEENLINNAN TENNISSEURA RY

14. kesäkuuta 2018
HTS:n hallitus

Sisällysluettelo

TENNIS SOPII KAIKILLE	2
TENNISHARRASTUKSEN ALOITTAMINEN	3
PELIVARUSTEET – PIENILLÄ HANKINNOILLA ALKUUN	3
VAKUUTUKSET KUNTOON	3
TENNISTUNNIN KULKU.....	3
HALUAISITKO KILPAILLA?	4
HÄMEENLINNAN TENNISSEURA HTS - TENNISTÄ HYVÄSSÄ SEURASSA.....	4
HÄMEENLINNAN TENNISSEURAN SÄÄNNÖT	5
YHTEYSTIETOJA	6

Tennistä hyvässä seurassa

Opas nuorille pelaajille ja vanhemmille

Tennis sopii kaikille

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tennisharrastusta aloittelevien lasten vanhemmille perustietoja lajista. Oppaasta löytyy myös 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 fyysistä 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 työmoraalin 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 hallilla oleva ystäväpiiri, jota yhdistää yhteinen harrastus – TENNIS.

Tervetuloa mukaan tennikseen koko perheen voimin!

PERTTI KIVINIEMI
Puheenjohtaja

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 perus- 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 kehittymiselle.



Pelivarusteet – pienellä budjetilla alkuun

Mailan saat aluksi lainaksi seuralta ja pikku hiljaa 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. 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 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.

Vakuutus on voimassa Hämeenlinnan Tennisseura ry:n valmennus-, kurssi- ja leiritoiminnassa.

Suomen Tennisliitto antaa lisätietoa vakuutuksista pelaajille: 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 suoriutumaan 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.

Haluaisitko kilpailla?

Monien mielestä kilpailut motivoivat harjoittelemaan ja antavat tavoitteen kehittää eri ominaisuuksia sekä kokeilemaan rajojaan tenniskentällä. Tennistä voi kuitenkin mainiosti harrastaa läpi elämän ja kehittyä teknisesti taitavasti ilman yhtään kilpailuakin. HTS tarjoaa mahdollisuuden päästä osallistumaan seuran sisäisiin minitennis- ja/tai seurakilpailuihin. Kilpailumahdollisuuksia kannattaa tiedustella tennisvalmentajaltasi. Tenniskilpailuissa on luokkia iän tai tason mukaan. Miehet ja pojat sekä naiset ja tytöt voivat kilpailla myös samassa sarjassa.



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.

Hämeenlinnan Tennisseura HTS - tennistä hyvässä seurassa



Hämeenlinnan Tennisseura ry (HTS) on 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.

Hämeenlinnan Tennisseuran arvot ovat yhdessä tekeminen ja läpi elämän jatkuva peli-ilo. Seurassa on reilusti yli 200 jäsentä, joista suuri osa on juniori-ikäisiä.

HTS tunnetaan laadukkaasta ja tavoitteellisesta toiminnasta. Seuran toiminnan tärkeimmät osa-alueet ovat: lasten ja nuorten valmennus ja ohjaus, kilpailutoiminta ja kaikenikäisten harrasteliikunta. Seura tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden kehittyä nuoresta aina kansallisen tason urheilijaksi, valmentajaksi tai seuratoimijaksi.

- 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.

Seuran junioritoiminnassa tärkeintä on toimintaan osallistuvien pysyminen ohjatussa harrastustoiminnassa ja nauttiminen kehittymisestä sekä onnistumisista. 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. Tenniskilpailuihin osallistumiseen vaaditaan seurajäsenyys. Jäsenetuun kuuluu verkkolehtenä ilmestyvä Tennislehti.

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 johtokunnassa.

HTS kantaa oman vastuunsa yhteiskunnallisesta kasvatus- ja nuorisotyöstä. Yhdessä saman henkisten 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 osaa- misesi seuran toimintojen kehittämiseen ja tapahtumien järjestelyihin, ota rohkeasti yhteyttä seuran hallitukseen. Yhteystiedot löydät tämän oppaan lopusta. Olet tervetullut aktiivisten vapaaehtoistoimijoiden joukkoon.

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 säännöt, 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.

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 keskustelu-aika. 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.

*Liity Hämeenlinnan Tennisseuraan –
yli 200 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	www.hameenlinnantennisseura.fi	

**Hauskaa ja
Tavoitteellista
Seuratoimintaa!**