



VÄLKOMMEN

Till dig som redan är medlem eller till dig som vill bli, har vi sammanfattat vår verksamhet i detta dokument för att ge dig en inblick hur vi arbetar för att du ska få uppleva att spela tennis och vara en del av klubbverksamheten på bästa möjliga sätt. Vi hoppas att du ska trivas hos – tillsammans skapar vi Jönköpings Tennisklubb.

JÖNKÖPINGS TENNISKLUBB

Verksamhetsplan 2021 - 2022

Hej medlem

Visste du Jönköpings Tennisklubb är en av Sverige äldsta tennisklubbar? Med god ålder och med massor av erfarenheter är vi på väg in i en ny tidsepok både vad gäller vår klubb och vår tennisanläggning på RC Sports & Business.

Vår ambition är att bli ett nytt tenniscentrum i Sverige där vi som klubb, våra duktiga tränare samt planer för en ännu bättre anläggning ska skriva ny historia. Utgångspunkten för denna resa är vår redan nu breda och fina verksamhet från de allra yngsta barnen till juniorer samt föräldrar upp till pensionärer. Vi har gemensamt under många år byggt upp en verksamhet där spelare, tränare och föräldrar har spelat och trivts tillsammans och detta ville vi så klart behålla och utveckla vidare.

Att vi som medlemmar i Jönköpings Tennisklubb kan vara med på denna resa är fantastiskt. På denna resa är träningar och sociala möten i kombination med tävlingar och elitsatsningar lika viktiga. Vi ska fortsatt ha grupper med olika syften och ambitioner där nybörjaren, seniorspelaren eller spelaren som inte vill tävla ska få känna sig lika mycket hemma som spelaren som elitsatsar och tränar hårt samt tävlar frekvent.

Till dig som redan är medlem eller till dig som vill bli, så har vi sammanfattat vår verksamhet i detta dokument för att ge dig en inblick hur vi arbetar för att du ska få uppleva din tennis och klubbverksamheten på bästa möjliga sätt. Vi hoppas att du ska trivas hos oss – tillsammans skapar vi Jönköpings Tennisklubb.

Varma hälsningar

Tränarna samt styrelsen i Jönköpings Tennisklubb

Innehåll

Om Jönköpings Tennisklubb	2
Organisation	2
Verksamhetsinriktning	3
Tennisgrupper	3
Privatträningar	7
Att vara tennisförälder	7
Utmärkelser	8
Kommittéer i klubben	9
Policy och värdegrund	9

Om Jönköpings Tennisklubb

Klubben bildades år 1903 som JTK, Jönköpings Tennisklubb, och är en av landets äldsta klubbar. En av de stora initiativtagarna till klubben var syskonen Hay som dessutom var huvudägare i vad som allmänt kallades för Tändsticksfabriken. Även i Huskvarna fanns intresse för tennis och 1924 bildades HTS, Huskvarna Tennissällskap.

2011 beslutade klubben att göra ett namnbyte och återgick då till det ursprungliga namnet Jönköpings Tennisklubb. Klubben bedriver sin verksamhet på RC Sport & Business i Jönköping. Det finns fyra inomhusbanor och fem grusbanor. Föreningen erbjuder träningar från knattar till vuxna.

Organisation

Verksamhetsåret 2021

Styrelse

Martin Gunnarsson	Ordförande
Kristoffer Jacobsson	Sekreterare
Andreas Kamph	Kassör
Paulina Zar	Ledamot
Annette Löfdahl	Ledamot
Håkan Svensson	Ledamot
Ingemar Dolk	Ledamot
Peter Viking	Ledamot

Tränare

Rikard Allgurin	Huvudtränare, ansvarig för tennisverksamheten
Nicolás Leiva Martinez	Tränare
Ulf Andersson	Tränare
Adna Sofradzija	Tränare

Verksamhetsinriktning

Jönköpings Tennisklubb har en bred inriktning där barn och ungdomar som vill spela några gånger i veckan till spelare som tränar och tävlar mer frekvent. Vi erbjuder även spelare som vill elitsatsa en möjlighet att tränas av elitmeriterade tränare. Tennis är för hela familjen där föräldrar och barn kan spela tillsammans, åka på tränings- samt tävlingsresor men också andra typer av sociala aktiviteter i klubben.

Sammanfattningsvis verkar vi för nedan beskrivna syften.

- Klubben skall verka för tennissportens utveckling i Jönköping.
- Öka antalet medlemmar i föreningen.
- Bredd i verksamheten, från juniorer till veteraner.
- Utveckla föreningen och ha en plan för framtiden.
- Genomföra tävlingsresor och träningsläger
- Synliggöra sporten i media.
- Organisera egna tävlingar som gagnar spelare och sportens utveckling.
- Tillhandahålla stöd och aktiviteter som skapar förutsättningar för elitframgång.
- Utbildning för spelare, föräldrar och anställda
- Sträva efter mångfald och inkludering vad gäller exempelvis kön, ålder och ursprung.
- Att tennisen ska få vara en sport genom hela livet.

Tennisgrupper

Spelarna är indelade i grupper med hänseende till spelarens egen ambition, satsning och resultat. Det är viktigt att respektive spelare känner att nivån är anpassade efter individen för att på så sätt säkerställa att tennisen blir rolig och att spelare stannar kvar i klubben och tennisen över en långt tid. Vi vill att tennisen ska få följa med genom hela livet.

Vi erbjuder följande grupper

Mini- och Maxitennis 4–10 år

Miditennis 6–12 år

Träningsgrupp 10–18 år

Träningsgrupp 18–25 år

Vuxentennis 25 år och uppåt

Tävlingsjuniorer 9–18 år

Tävlingsspelare 18–25 år

Mini- och Maxitennis 4–10 år

Dessa grupper är mycket viktiga då de är inkörsporren till tennisen där en bra start för både barnet och föräldrar är avgörande för att de ska vilja fortsätta. I dessa grupper får barnen lära och leka tennis genom lek och olika pedagogiska mål. Oftast tränar man 1 gång i veckan och träningarna är på helgen. Det är viktigt att barn och föräldrar lär sig vikten av spontanspel till exempel hemma på gatan eller att hyra bana utöver helgträningen.

Varje minitennisgrupp har ett antal pedagogiska mål som man ska sträva efter att utveckla under terminen. Träningen är baserad utifrån målen.

Varje barn får en egen "mall" där man kan under terminen dokumenterar närvaro samt hur man ligger till i förhållande till de olika pedagogiska målen. Två-tre gånger per termin stämmer man av målen ihop med barnen och föräldrarna under en träning.

Efter en uppföljning kan barnet få följande feedback:

- Bra kämpat, fortsatt träna så du får fler träffar (Klarar inte av målet)
- Grattis, du har övat och klarar av detta nu! (Klarar av målet)

När spelaren klarar av samtliga mål är man redo för nästa steg. Barnen får ett diplom där det även står vad man har klarat av för mål.

Samtliga pedagogiska mål är tagna från förbundets "tennis för barn".

	Mål för de olika nivåerna		
	Minitennis 4–6 år	Minitennis 6–8 år	Minitennis 6–10 år
Spela tennis	Junioren spelar tennis med en av tränarna och slår minst 10 slag (backhand & forehand) i rad utan att missa. Det får max ta 5 minuter	Junioren spelar tennis och slår minst 15 slag (backhand & forehand) i rad utan att missa till en av tränarna. Junioren jobbar "hem" efter varje slag. Det får max ta 5 minuter	Junioren spelar tennis och slår minst 15 slag (backhand & forehand) i rad utan att missa till en av tränarna. Junioren jobbar "hem" efter varje slag. Junioren kan byta grepp vid slagen. Det får max ta 5 minuter
Visa slagen	Junioren visar hur man slår en Backhand, forehand, serve, volley		
Serva	Kunna serva diagonalt på båda sidorna. Placera in 10 servar. Det får max ta 5 min.	Kunna serva diagonalt på båda sidorna med rätt servegrepp och 90 grader. Eleven träffar lite framför huvudet. Placera in 10 servar. Det får max ta 5 min.	Kunna 1:a serve diagonalt som ett game. Missar eleven första serve så görs underhandsserve (2:a serve). Junioren kan serva 2 game och får max ta 10 min.

Kasta och fånga boll	Kunna fånga en boll (en studs) och kasta tillbaka både överhandskast och underhandskast. 15 kast och det får max ta 5 min.	Kunna fånga en boll (efter en studs) och kasta tillbaka både överhandskast och underhandskast. Junioren kan sikta både rakt och kross. 15 kast i rad och det får max ta 5 min.	
Koordinationsövningar	Kunna göra 3 enkla koordinationsövningar sidosteg, brett o smalt, två på höger och två på vänsterfot	Kunna göra enkla koordinationsövningar genom att härma tränaren	Kunna göra koordinationsövningar genom att härma tränaren
Bollkontroll	Kunna gå och låta bollen studsas en gång på racketen, och en gång i marken. 10 i rad och det får max ta 5 min.	Kunna göra enkla bollkontrollövningar genom att härma tränaren	
Spela match		Junioren spelar 2 game med en av tränarna. Junioren rör sig hem efter slagen, spelar säkra grundslag och spelar volley när den är nära nätet. Junioren känner till 15, 30, 40.	Junioren spelar 2 game med en träningskompis. Junioren rör sig hem efter slagen, spelar säkra grundslag och spelar volley när den är nära nätet. Junioren kan räkna utan problem 15, 30, 40, fördel.
Banan			Linjerna (Baslinjen/servelinje/ mittlinjen/dubbellinje) Nät Serverutorna/basrutorna/ korridor
Grepp			Juniorer visar dem olika greppen i tennis Servegrepp Volleygrepp Forehandgrepp Backhandgrepp

Träningsgrupp 10 – 18 år samt 18 – 25 år

Spelare i träningsgrupperna har som mål att träna ett antal gånger per vecka, och grupperna har spelare som är både nybörjare och de som spelat tennis under flera år. Att tävla ses mer som en rolig grej som görs på eget initiativ.

Spelare i träningsgrupperna åker ibland på träningsläger och ibland även på tävlingsresor tillsammans med tränare och föräldrar. Syftet med dessa resor är inte bara att träna och tävla utan också att umgås och ha kul tillsammans.

Under ett träningspass ska varje person ges möjlighet att få individuella instruktioner utifrån sina behov. Spelarna delas in i grupper med syfte att i största möjliga mån vara så jämspelta som möjligt.

Syftet är att ha kul på banan och att kontinuerligt träna för att må bättre genom ökad styrka och kondition.

Vuxentennis 25 år och uppåt

Det huvudsakliga målet för vuxenträning är att ge tennisintresserade vuxna möjlighet att lära sig tennispelet allt efter egen förmåga och intresse. I vuxenträningen lär man sig att förbättra de olika tennislagen samt lära sig spelregler i singel- och dubbelspel.

Under ett träningspass ska varje person ges möjlighet att få individuell instruktion utifrån sina behov. Vuxentennisen delas in i grupper med syfte att i största möjliga mån vara så jämspelta som möjligt.

Träningsstiderna är huvudsakligen på kvällstid men det finns även morgonpass samt lunchtennis för vuxna.

I tillägg så arrangeras även drop-in tennis, dessa är dock inte schemalagda utan arrangeras ett antal gånger per termin. Se klubbens Instagram för tider. Dessa pass är inte med tränare utan planeras och genomförs av en medlem i JTK. Normalt sett körs olika typer av poängspel. Drop-in tennisen är oftast uppdelat i dam- och herr.

Tävlingsgrupp, juniorer 9–18 år

I tävlingsgruppen tränar juniorer med hög spelstyrka som brinner för att träna och tävla. Junioren, tillsammans med sin förälder, ansöker själva om en plats till tävlingsgruppen. Avstämningar gällande fysträning, teknik, tävlingar, matchdömningar och föräldraengagemang görs vid olika tillfällen under en termin.

Spelare i Tävlingsgruppen har höga ambitioner med sin tennis och därmed också en hög insats vad gäller träningsdos och intensitet både på banan och i form av egen träning med andra spelare samt egen fysträning. På motsvarande sätt ställer också tränarna högre krav på dessa spelare allt för att hjälpa spelaren att lyckas med sin satsning.

Som tävlingsspelare ställs det krav att kontinuerligt tävla där både spelare och tränare har resultat som en viktig måttstock på hur man som spelare utvecklas. Antal tävlingar avgörs individuellt och i samråd med föräldrarna. Det är krav att spelar de större tävlingar som arrangeras i Sverige såsom Junior-SM, SALK och COREM. Vissa kommer även att kunna spela vinter/sommartourer.

På de större tävlingarna är alltid minst en tränare med på plats för att coacha innan matcher samt tittar på matcherna för att tillsammans med spelare analysera vad som var bra och det

som kan förbättras. Klubben bidrar ekonomiskt för kostnaderna när tränarna åker med på resor.

Uppfyller man inte kraven hänvisas spelaren till en annan träningsgrupp som är mer passande.

Tävlingsspelare, seniorer 18–25 år

Tävlingsspelare i denna grupp är mycket duktiga spelare som tränat och tävlat under många år. De spelar i vinter/sommartouren samt likvärdiga tävlingar runt om i landet.

Privatträningar

Det erbjuds även privatträning som ett komplement till den vanliga tennisträningen. Privatträningar är ett viktigt komplement både till nybörjaren som vill få en kick-start i sin tennis och för den spelare som vill fila på sin teknik. Ofta görs väldigt stora framsteg genom att ta ett antal privatträningar.

För de spelare som spelar i tävlingsgruppen och med mål att bli en elitspelare så är privatträningar en förutsättning. Rätt teknik är helt avgörande för att lyckas, och tekniken förändras beroende på styrka och spelstil allt eftersom man blir äldre, bättre, växer och blir starkare och därför krävs det hjälp från tränare individuellt.

Samtliga tränare som ger privatlektioner har genomgått utbildning i Tennisförbundets regi och har kunskaper inom tennisteknik, pedagogik, inlärningsmetodik, strategi och taktik. Kontakta den tränare som du önskar att träna med och bestäm dag och tid. Du bokar tid och betalar i receptionen innan träning.

Att vara tennisförälder

Som förälder till barn och ungdomar i Jönköpings Tennisklubb spelar du en viktig roll. Enkelt uttryckt ska du som förälder vara det du är bäst på för ditt barn; det vill säga att vara just förälder och inte tränare. Förälders inblandning kan verka förvirrande för barnen. Vi vil hjälpa dig att bli en bra tennisförälder för ditt barns bästa och vi eftersträvar att du som förälder ska följa nedan principer;

- Låta klubbens ledare ansvara för ditt barn under träning, träningsläger, matcher och tävlingsresor.
- Uppmuntra till allsidig och regelbunden träning.
- Att i idrottsmiljön vara drivande för att etablera och underhålla goda relationer med spelare, föräldrar, tränare, domare och tävlingsledare.
- Att alltid uppmuntra ditt barn till att jobba hårt och göra sitt bästa.
- Att finnas till, stötta, inspirera och motivera ditt barnen utan att diskutera de tekniska aspekterna.
- Att vara en förebild för ditt barn i alla situationer.
- Seger och framgång inom idrotten får inte bli viktigare för dig själv än för ditt barn.
- Hjälpa ditt barn att planera så att det blir tid för både skolarbete och idrott.

Utmärkelser för medlemmar

HENRIK ATTERSTRÖMS MINNESFOND

Den 28 september 1990 omkom tennisspelaren Henrik Atterström i en tragisk bilolycka utanför Bottnaryd. Till minne av honom har JTK, Racketcentrum samt Henriks föräldrar och tennisvänner instiftat en fond. Ur fonden utdelas varje år ett stipendium till en juniorspelare i JTK som under året uppvisat gott kamratskap, träningsvillighet samt sportsligt uppträdande på och utanför tennisbanan. Stipendiet utdelas i samband med JTK:s årsmöte. Juryn består av JTK:s huvudtränare samt juniortränare. Priset delas årligen ut i samband med årsstämman.

FAIR PLAY, UTVECKLING, ELDSJÄL

Utmärkelsen årets fair play, årets utveckling och årets eldsjäl delas ut under julavslutningen. Juryn består av klubbens tränare. Samtliga tre utmärkelser är kopplade till klubbens riktlinjer och uppmuntrar förbundets direktiv vad gäller anti-mobbning, gemenskap och kärlek till idrotten.

Årets fair play

Junioren visar mycket goda ledaregenskaper på och utanför tennisbanan genom att:

- respektera alla i sin omgivning oavsett ålder, nivå och kön
- uppvisa ett mycket gott sportsligt uppförande

Årets utveckling

Junioren har utvecklats mycket i sin tennis genom att:

- alltid prestera 100 % och göra sitt yttersta på varje träning
- ha en mycket god inställning på varje träning
- visa på stor utveckling under året

Årets eldsjäl

Medlemmen har under året gjort det lilla extra för föreningen genom att:

- ofta ställa upp vid arrangemang
- ha en positiv inställning till föreningen

Kommittéer i klubben

I klubben finns det ett antal kommittéer som syftar till att organisera aktiviteter såsom tävlingar, sociala arrangemang och vår sponsorverksamhet. Varje kommitté har ett antal medlemmar där en är sammankallande. Detta innebär inte att det enbart är kommittéens medlemmar som är utförande av uppgiften, hjälp fås även från övriga medlemmar i klubben.

Tävlingskommitté

I denna kommitté engagerar du dig i tävlingar. Du hjälper till som tävlingsledare vid tävlingar och hjälper föreningen att genomföra sina egna tävlingar på hemmaplan. Ansvariga kontaktar dig när det behövs hjälp. Samtliga föräldrar förväntas vara med och hjälpa till vid tävlingar, medan personer i tävlingskommittén har mer erfarenhet, utbildning och ansvar.

Klubbkommitté

I denna kommitté hjälper du till vid diverse aktiviteter, främst ungdomsaktiviteter. Det kan vara allt från transporter till läger och tävlingar till våra egna sociala arrangemang för att främja klubbkänslan. Ansvariga kontaktar dig när det behövs hjälp.

Sponsorkommitté

I denna kommitté hjälper du föreningen med sponsorer, som kan hjälpa föreningen ekonomiskt. Sponsorer är viktiga för klubben och det finns ett antal olika typer av sponsorupplägg såsom sponsring genom skyltar i hallen till att vara tävlings- eller matchsponsor.

Policy och värdegrund

Detta policydokument har tagits fram av Svensk Tennis Syds styrelse i samråd med personal. Vi i Jönköpings Tennisklubb väljer att följa direktiven då föreningen tillhör förbundsregionen Tennis Syd. Policydokumentet gäller vid alla arrangemang där klubben står som arrangör. Det gäller även all anställd personal och medlemmar i klubben. Ett godkännande av innehållet i policydokumentet sker med automatik när vederbörande väljer att delta i Jönköpings Tennisklubbs aktiviteter.

Policy för resor

Beslut har tagits om att alla aktiva och ledare som deltar i vår verksamhet skall på största möjlig säkra sätt transporteras till våra arrangemang. Därför gäller detta för den som sköter transportfrågorna att beakta detta. Beslutet gäller samtliga tränings- och tävlingssammankomster. Vårdnadshavare ger per automatik ett medgivande i och med att de tillåter sina barn att delta på något av Jönköpings Tennisklubbs sammankomster.

Policy vid försäkringsärende

Föräldrarnas hemförsäkring gäller alltid som grund för deltagarna och det är den som prövas först och främst. Licensförsäkringen gäller under vissa villkor och händelser.

Alkohol och drogpolicy

Jönköpings Tennisklubb verkar för en drog- och dopingfri verksamhet. Inga alkoholdrycker eller tobak skall förekomma bland vare sig ledare, deltagare eller medföljande föräldrar i samband med träning, träningsläger, matcher och tävlingar. Utgångspunkten måste vara att idrotten ska utgöra en trygg miljö också ur alkoholsynpunkt. Föräldrar ska med förtroende kunna låta sina

barn delta i föreningslivet. Detta ställer också krav på klubbens ledare, som i sin samvaro med barn och ungdomar måste vara medvetna om sin roll som vuxna förebilder.

Policy - ledarrollen

Tränar- och ledarrollen är ett förtroendeuppdrag. Att få vara tränare eller ledare innebär ett förtroende som ges till ledarna. Vid alla sammankomster där övernattnig sker så skall samtliga ledare sova på ett avskilt utrymme. Barnen och ungdomarna skall informeras om hur de kan nå ledaren. Det är inget måste att detta boende sker i samma lokal som barnen och ungdomarna sover i. Däremot skall ledarnas boende ske i nära anslutning.

Policy mot mobbning och sexuella trakasserier

I Jönköpings Tennisklubb skall alla aktiviteter präglas av glada tillrop och gott kamratskap. Det är därför inte acceptabelt med någon form av mobbning eller sexuella trakasserier. Misshandel, vare sig den är själslig eller fysisk, är att betrakta som mobbning. Vi skall också aktivt motverka att någon känner sig utanför gemenskapen. Gäller även sociala medier. Som medlem i föreningen har man skyldighet att rapportera in till tränarna ifall mobbning eller något annat olämpligt sker.

Handlingsplan

I arbetet mot mobbning och sexuella trakasserier betonas följande:

- Agera snabbt
- Hämta in fakta från båda partner
- Informera målsman - ev. träffas
- Följa upp arbetet

De som inte följer föreningens antimobbningpolicy skall tillrättavisas och föräldrar underrättas samt att denne får ta konsekvenser för sitt handlande. Vilka konsekvenserna blir bedöms från fall till fall.

Policy - rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan. Barn ska i idrottsverksamheten få lära sig att ta hänsyn till kamrater och ledare samt lära sig vikten av rent spel.

Tävlingsverksamheten

Tävlingsverksamheten för såväl flickor som pojkar ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling, samt motverkar utslagning. Ungdomar som satsar på elitinriktad tävlingsidrott ska få möjlighet att skaffa sig kunskaper om de faktorer som påverkar deras idrottande och få inflytande över besluten i frågor som rör dessa.