



Verksamhetsplan 2023 - 2024

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.

Hej medlem

Visste du att Jönköpings Tennisklubb är en av Sveriges äldsta tennisklubbar? Med god ålder och med massor av erfarenheter fortsätter resan för vår klubb in i framtiden.

Vi i Jönköping Tennisklubb bedriver vår verksamhet på RC Sport & Business som har ambitionen att bli ett nytt tenniscentrum i Sverige. Vi har gemensamt under många år byggt upp en bred verksamhet där spelare, tränare och föräldrar har spelat och trivts tillsammans och detta vill 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 har 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 tennisen 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

Styrelse (Förslag 2023-03-23)

Anna Hoff	Ordförande
Sara Davidsson	Sekreterare
Andreas Kamph	Kassör
Paulina Zar	Ledamot (Vice Ordförande)
Viktor Thorén	Ledamot
Alexandra Zhitniy	Ledamot
Ewa Qvarnström	Ledamot

Tränare

Nicolás Leiva Martinez	Klubbchef, Tränare
Adna Sofradzija	Tränare
Ulf Hansson	Tränare

Verksamhetsinriktning

Jönköpings Tennisklubb har ett brett utbud. Grupperna varierar från barn och ungdomar som vill spela några gånger i veckan, spelare som tränar och tävlar mer frekvent till spelare som vill elitsatsa. Tennis är för hela familjen där föräldrar och barn kan spela tillsammans, åka på tränings- och tävlingsresor men även 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 knattar till veteraner.
- Genomföra tävlingsresor och träningsläger
- Organisera egna tävlingar som gagnar spelare och sportens utveckling.
- Tillhandahålla stöd och aktiviteter som skapar förutsättningar för elitframgång.
- Säkerställa en väl fungerande organisation där styrelse och tränare såväl som föräldrar bidrar
- 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 tidigare erfarenhet från tennis, egen ambition, satsning och resultat. Det är viktigt att respektive spelare känner att nivån är i enlighet med den ambition som individen har med sin tennis för att på så sätt säkerställa att tennisen blir rolig och att spelaren stannar kvar i klubben och tennisen över en långt tid. Vi vill att tennisen ska få följa med genom hela livet.

Vi erbjuder följande nivåer:

Minitennis

Miditennis

Maxitennis

Träningsgrupp - Grund

Träningsgrupp - Avancerad

Tävlingsgrupp - Regional

Tävlingsgrupp - Nationell/Elit

Vuxengrupp – Nybörjare

Vuxengrupp – Medel

Vuxengrupp - Avancerad

Minitennis 1 & 2

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 juniorerna i minitennis 1-2 i veckan. 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 1 & 2 har ett antal pedagogiska mål som junioren 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. Under en till två 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 en medalj och ett diplom där det även står vad man har klarat av för mål.

Miditennis 1 & 2

Miditennis är steget efter minitennisen. Junioren spelar med midibollar och börjar lära sig att spela med lite högre nät och större bana (midibana). Mycket lek och inslag av grundläggande teknikträning enligt SVTF teknikbok. Barnen i miditennis tränar en till tre veckan och börjar lära sig att tävla i tennis på träningar, tävlingar och matchskolan. Vi erbjuder även fysanpassad träning en gång i veckan. Träningarna är baserade utifrån målen (6st) på denna nivå och under en till två gånger per termin stämmer man av målen ihop med barnen och föräldrarna under en träning. Barnen som klarar av momenten får precis som i minitennis, en medalj och en diplom och är redo för nästa steg.

Maxitennis 1 & 2

Maxitennis är steget efter miditennis. Junioren spelar med lite mjukare bollar (maxiboll) och helbana. Barnen i maxitennis tränar tre till fyra gånger i veckan och har ambition att tävla. Vi erbjuder även fysanpassad träning en gång i veckan och tränar på olika motoriska färdigheter. Barnen som klarar stegen i maxitennis 1 & 2 är sedan redo för att spela med hårdboll.

Träningsgrupp - Grund & Avancerad

Spelare i träningsgrupperna har som mål att träna en till två 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.

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.

Det finns Träningsgrupp - Grund som riktar sig till juniorer som spelar på en mer grundläggande tennis samt Tennisgrupp – Avancerad som riktar sig till juniorer som har en hög spelnivå och har tävlat tidigare och som vill fortsätta att träna och tävla ibland.

Tävlingsgrupp - Regional

Tävlingspelare är juniorer med hög spelstyrka som drivs av att träna och tävla. Tävlingspelare har höga ambitioner med sin tennis och därmed är träningsdosen också hög både på banan och i form av egen träning med andra spelare samt fysträning. På motsvarande sätt ställer också tränarna krav på dessa spelare allt för att hjälpa spelaren att lyckas med sina uppsatta mål.

Spelaren tränar med hård boll och förväntas träna tre till sex timmar per vecka samt ha hög närvaro på fysträningen. Som tävlingspelare deltar du kontinuerligt i tävlingar där både spelare och tränare har resultat som en viktig måttstock på hur man utvecklas som spelare. Antal tävlingar avgörs individuellt och i samråd med föräldrarna. Tävlingspelarna deltar främst i regionala tävlingar (30-90 minuter från Jönköping) och spelaren förväntas vara med i minst sex tävlingar per termin.

Som Tävlingspelare har spelaren en mentor som bland annat genomför spelarsamtal en gång per termin för att sätta upp mål och ha en dialog kring utvecklingsområden, fysträning, teknik, tävlingar, matchdömningar och föräldraengagemang.

Tävlingsgrupp - Nationell/Elit

Tävlingspelare i denna grupp är spelare som tränat och tävlat under många år. En Elitspelare 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.

Spelaren tränar med hård boll och förväntas träna fem till åtta timmar per vecka samt ha hög närvaro på fysträningen. Som spelare ställs det krav på att kontinuerligt tävla där både spelare och tränare har resultat som en viktig måttstock på hur man som spelare utvecklas. Det är krav att dessa spelare kontinuerligt deltar i nationella tävlingar samt spelar de större tävlingarna som arrangeras i Sverige såsom JSM, SALK och COREM. De spelar även i Vintertouren och Sommartouren samt likvärdiga tävlingar runt om i landet. Spelarna i denna grupp förväntas delta i 12 tävlingar per termin.

Som Nationell/Elitspelare ha man en mentor som bland annat genomför spelarsamtal två gånger per termin för att sätta upp mål och ha en dialog kring utvecklingsområden, fysträning, teknik, tävlingar, matchdömningar och föräldraengagemang.

Vuxengrupper – nybörjare, medel och avancerad

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 jämspelade som möjligt.

Träningsstiderna är huvudsakligen på kvällstid men det finns även 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.

Privatträningar

Det erbjuds även privatträning som ett komplement till den vanliga tennisträningen. Privatträningar är ett viktigt komplement både till nybörjaren som vill få en extra god 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.

I samband med anmälan inför terminsstart så går klubben ut med en förfrågan om privatträningar. Privatträningar fördelas sedan vid schemalaggningsen.

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.
- Vara aktiv i någon av klubbens kommittéer (Tävling, Trivsel, Marknadskommitté) för att bidra till klubbens utveckling och medlemmarnas trivsel.

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

Utmärkelserna 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, vår sponsorverksamhet samt driva intresset för tennis och klubben på olika sätt. 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. Alla föräldrar till Tävlingsspelare förväntas vara med i en av kommittéerna.

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.

Trivselkommitté

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.

Marknadskommitté

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. Kommittén arbetar med att göra klubben synlig och bidra till att öka medlemsantalet.

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 övernattning 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 parter
- Informera målsman - ev. träffas
- Följa upp arbetet

De som inte följer föreningens antimobbningenspolicy 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.