



TERVETULOA TENNIKSEEN

OPAS TENNISPELAAJAN VANHEMMILLE



Tervetuloa tennikseen!

Onnea, perheessänne on pieni (tai vähän isompi) tennispelaaja! Tenniksen aloittaminen on merkittävä ja hieno hetki. Tennis on monipuolinen ja kehittävä laji, joka ei ainoastaan paranna fyysisiä ominaisuuksia, vaan tarjoaa myös arvokkaita elämäntaitoja ja sosiaalisia kokemuksia. Lajin kautta lapsesi oppii pitkäjänteisyyttä, itsensä haastamista, vastuuta ja pettymyksensietoa, mutta ennen kaikkea se voi tarjota iloa, onnistumisen elämyksiä ja ystäviä.

Tennisharrastus tarjoaa myös sinulle mahdollisuuden olla mukana maailmanlaajuisessa yhteisössä. Tennis ei ole vain harrastus, vaan myös yhteisö, johon teidän koko perheenne on tervetullut. Vanhemmille lapsen urheiluharrastus voi antaa mahdollisuuden jakaa aikaa lapsen kanssa, oppia uutta ja jopa halutessaan itse aktivoitua liikunnan pariin. Vanhemmat toimivat tukijoina, kannustajina ja samalla pääsevät osaksi yhteisiä hetkiä, turnauksia ja kentän laidalla jaettuja kokemuksia.

Tennis on
yhteisö,
johon olette
tervetulleita.

Seuratoiminnan perusteet

Tennisharrastus tapahtuu useimmiten urheiluseurassa eli rekisteröidyssä yhdistyksessä. Seura ei ole ainoastaan palveluntarjoaja, vaan paikallinen yhteisö, jonka kehittäminen on jäsenten – myös vanhempien – vastuulla. Tämän vuoksi on tärkeää ymmärtää, miten yhdistys toimii ja mitä jäsenyys merkitsee.

Mitä tarkoittaa, että seura on yhdistys?

- Seura on rekisteröity yhdistys, jolla on hallitus, säännöt ja vuosikokoukset.
- Toimintaa ohjaavat yhdistyslaki ja seuran omat säännöt.
- Päätöksenteko perustuu jäsenyyteen. Jokaisella jäsenellä on mahdollisuus vaikuttaa seuran linjauksiin ja kehittämiseen.

Seuran hallitus johtaa yhdistyksen toimintaa ja tekee päätöksiä mm. taloudesta, valmennuslinjasta ja tapahtumista. Vuosittain järjestettävä seuran vuosikokous on jäsenille mahdollinen vaikuttamisen paikka;

kokouksessa valitaan hallitus ja hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio. Vanhempana voit vaikuttaa asioihin osallistumalla tai tuomalla rakentavasti esiin toiveita ja ideoita.

Seuran jäsenyys – miksi sillä on merkitystä?

Lapsen harrastaminen tennisseurassa edellyttää usein seuran jäsenyyttä. Jäsenyyteen liittyy sekä oikeuksia että velvollisuuksia:

Seurat vastaavat harjoituksista, kilpailutoiminnasta, valmennuksesta sekä usein myös pelaajapolusta eli siitä, miten lapsi voi edetä harrastajasta kilpapelajaksi tai pelata ennen kaikkea omalla tasollaan ja tavoitteidensa mukaan.



Jäsenenä saat:

- ✓ Oikeuden osallistua harjoitus-, kilpailu- ja tapahtumatoimintaan
- ✓ Mahdollisuuden vaikuttaa seuran asioihin (esim. vuosikokous)
- ✓ Jäsenetuja (esim. kenttävuorot, varustealennukset)

Jäsenenä sitoudut:

- ✓ Tukemaan seuran toimintaa ja arvoja
- ✓ Maksamaan vuosittaisen jäsenmaksun
- ✓ Osallistumaan halutessasi seuratoimintaan (esim. talkoot, tapahtumat)

Useimmissa seuroissa toiminta on monipuolista; voi olla treeniryhmiä, leirejä, seurakilpailuja ja muuta yhteistä tekemistä. Vanhemmilla on usein mahdollisuus osallistua mukaan vapaaehtoisena, esimerkiksi kilpailujen järjestelyissä, varainkeruussa tai muissa tehtävissä.

On hyvä tutustua oman seuran käytäntöihin. Kuka on valmentaja? Miten harjoitusmaksut määräytyvät? Miten ilmoitaudutaan tapahtumiin ja miten viestintä hoidetaan? Usein seuralla on käytössä digitaalisia järjestelmiä kuten TennisClub, TennisÄssä tai WhatsApp-ryhmät, joissa kulkee tärkeää tietoa harjoitusajoista, poikkeuksista ja tapahtumista.

Hyviä tietolähteitä:

Oman tennisseuran kotisivut

Tennisliiton kotisivut:
www.tennis.fi



Tärkeitä taitoja elämää varten

Tenniskilpailut kehittävät lapsen taitoja myös kentän ulkopuolella. Kilpailemalla lapsi oppii:

- **Paineensietoa** ja jännityksen hallintaa
- **Sinnikkyyttä** ja pitkäjänteistä tavoitteellisuutta
- **Tunnetaitoja** – ilon, pettymyksen ja pettymyksestä nousemisen käsittelyä
- **Sitoutumista** ja harjoittelun merkitystä
- **Yhteistyötä** muiden kanssa
- **Tavoitteiden asettamista** ja oman kehityksen seuraamista

Kilpailut ovat lapsille ennen kaikkea oppimis- ja pelikokemuksia – ei mittareita menestykselle. Alle 10-vuotiaiden kilpailutoiminta on suunniteltu pelaajan kehitystason mukaiseksi. Tässä vaiheessa kyse ei ole voittamisesta, vaan pelikokemuksista, uuden oppimisesta ja leikinomaisesta kisailusta, jossa jokainen saa onnistumisen tunteita.

Mini-, midi- ja green

Lasten tenniksessä puhutaan usein mini-, midi- ja green-tenniksestä, joissa käytetään erivärisiä ja - kokoisia palloja sekä kenttiä, jotka on eritelty ohaiseen kuvaan.

Kilpailutarjontaa on esimerkiksi:

- Oman seuran seurakilpailuja (esim. mini- ja miditennis)
- Alueellisia seurakilpailuja
- Valtakunnallisia kilpailuja 9-vuotiaista vanhemmille

Vanhemman tehtävä kilpailuissa ei ole ohjata peliä, vaan kannustaa ja olla lapsen tukena. On tärkeää antaa lapselle tilaa kokea onnistumisia ja pettymyksiä turvallisessa ympäristössä. Pelin tai kilpailun jälkeen on tärkeä jutella siitä, miltä lapsesta tuntui – mitä hän oppi, millaista oli pelata ja mikä jäi mieleen. Keskustelkaa fiiliksistä enemmän kuin tuloksista tai sijoituksista. Ja kerro myös itse, miten mukavaa on seurata lapsen pelaamista.



Rehti peli ja hyvä käytös

Kilpailut ovat jännittäviä tilanteita, usein myös vanhemmille. Muista, että lapsi tarvitsee rauhallisen ja turvallisen aikuisen, joka ei painosta tai tuomitse. Positiivinen, lämmin suhtautuminen voittamiseen ja häviämiseen rakentaa lapsen itsetuntoa ja oppimishalua.

Kilpailupaikalla vanhempien on hyvä seurata peliä sovituilta katselupaikoilta ja antaa pelaajille rauha keskittyä. Noudattakaa kilpailun järjestäjän ohjeita katsojien sijainnista.

Tennis on laji, jossa korostuvat kunnioitus, itsehillintä ja hyvä käytös. Rehti peli on tärkeä osa lajin kulttuuria, ja me kaikki, myös vanhemmat, olemme mukana rakentamassa sitä.

Jokaisen vastuulla – puutu epäasialliseen käytökseen

Tennis on yhteisö, jossa jokaisen kuuluu tuntee olonsa turvalliseksi ja arvostetuksi. Siksi erityisesti jokaisella aikuisella – vanhemmilla, valmentajilla, toimihenkilöillä ja katsojilla – on vastuu puuttua epäasialliseen käytökseen.

Kuka tahansa voi ilmoittaa, jos huomaa tai kokee epäasiallista käytöstä tennistoiminnassa. Epäkohtiin puuttuminen ei ole ainoastaan velvollisuus, vaan tärkeä osa turvallisen ympäristön rakentamista.

Jos lapsesi tai tiedossasi oleva henkilö on joutunut minkäänlaisen häirinnän tai epäasiallisen kohtelun kohteeksi:

1. Ota yhteyttä seurasi toiminnanjohtajaan/ puheenjohtajaan tai Suomen Tennisliittoon.
2. Voit myös tehdä ilmoituksen Suomen urheilun eettiselle keskukselle (SUEK), joko suoraan tai nimettömästi ILMOPalvelun kautta.
3. Mikäli epäilet rikosta, niin ole viipymättä yhteydessä viranomaisiin.

Muista: Nopealla toiminnalla varmistamme, että asiat tulevat tietoon ja käsittelyyn heti, kun jotain tapahtuu.

Hyvä käytös on taito ja se opitaan yhdessä. Vanhemman esimerkki on lapselle tärkeä.

Tärkeintä ei ole, kuinka hyvin lapsi pelaa, vaan se, että hän kokee tennissuorituksista riippumatta olevansa arvokas ja hyväksytty.

Kilpailuihin ilmoittaudutaan Tennisliiton TennisÄssä-järjestelmän kautta (www.tennisassa.fi).





TENNIS ON REILU PELI

- ✓ **Tennikseen kuuluu hyvä käytös.**
Kiroilu, mailan heittäminen, kovaääninen huutelu tai muu epäurheilijamainen käytös ei kuulu kentälle.
- ✓ **Rehdit tuomiot ovat kunnia-asia.**
- ✓ **Kannustamme positiivisesti.**
Valmentaminen ei kuulu katsomoon, kannustaminen kuuluu. Pelaajalla on oikeus yrittää, epäonnistua ja oppia.
- ✓ **Kunnioitamme toisiamme.**
Tennis kuuluu kaikille tasavertaisesti, kaikilla tulee olla pelirauha.
- ✓ **Pelaajat tuomitsevat itse,** vanhemmat ja valmentajat eivät puutu tuomioihin tai pisteenlaskuun.
- ✓ Joskus pelitilanne ja jännitys saavat käyttäytymään huonosti.
Kilpailunjohto huomauttaa tästä ja **tilanteesta otetaan opiksi.**
- ✓ **Ongelmatilanteissa pelaajat kutsuvat kilpailunjohtajan** paikalle.
- ✓ Mahdolliset **ongelmatilanteet ratkotaan kilpailupaikalla,** ei jälkikäteen.



Tennisharrastus tukee lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä monella tavalla, mutta sen rinnalla on tärkeää varmistaa, että lapsen arjessa on riittävästi monipuolista liikuntaa, lepoa, ravitsevaa ruokaa ja vapaa-aikaa.

Liikunnan määrä arjessa ja terveelliset elämäntavat

Liikunnan määrä ja monipuolisuus

Alle 8-vuotiaiden lasten päivään on hyvä sisältyä vähintään kolme tuntia monipuolista liikettä. Päivän aikana kannattaa yhdistellä kevyttä liikkumista, reipasta ulkoilua ja vauhdikkaita leikkejä tai pelejä.

Pitkiä, yli tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja on hyvä välttää, ja myös lyhyempiä paikallaanolo hetkiä voi tauottaa lapselle mielekkäillä tavoilla.

Liikkeen vastapainoksi lapselle on tärkeää tarjota mahdollisuuksia myös rauhoittumiseen ja rentoutumiseen päivän mittaan.

Tennis on taitolaji, joka kehittää reaktiokykyä, koordinaatiota, nopeutta ja keskittymistä. Kuitenkin parhaan kehityksen kannalta olisi suositeltavaa, että lapsi harrastaa monipuolisesti eri liikuntamuotoja.

Monipuolisuus tukee:

- Motoristen taitojen kehittymistä
- Loukkaantumisten ennaltaehkäisyä
- Motivaation ja innostuksen säilymistä

Uni, ravinto ja palautuminen

Lapsi tarvitsee ikävaiheen mukaan 9–11 tuntia unta yössä. Liian vähäinen lepo näkyy nopeasti mielialassa, oppimisessa ja jaksamisessa. Säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ravinto taas auttaa lasta jaksamaan sekä koulussa että kentällä. Tennispäivät voivat olla fyysisesti kuormittavia, joten välipaloihin, nesteytykseen ja riittävään syömiseen on hyvä kiinnittää huomiota.

Hyvä ohje on:

- Päivittäin liikuntaa
- Riittävästi unta
- Säännöllinen ruokailurytmi
- Aikaa myös palautumiseen ja rauhoittumiseen

Hyviä tietolähteitä:

- Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016
- Kasva urheilijaksi – Suomen Olympiakomitea
- Mieli ry – Lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen
- Tennisliiton Vastuullisuusohjelma

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

The infographic consists of nine numbered tips arranged in a grid-like fashion. At the top center, there is a silhouette of a family (mother, father, and child) in orange. The tips are as follows:

- 1. Vauhti virkistää - vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä**
Aktiivinen tekeminen innostaa - liika istuminen on ikävää
- 2. Kohti liikkuvaa elämäntapaa - perhe tärkeä roolimalli**
- 3. Kuuntele - anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa**
- 4. Tekemällä taitoja - monipuolisuus kunniaan**
- 5. Ympäristö haastaa ja hauskuuttaa - ulkona unelmat todeksi**
- 6. Välineet ja lelut - innosta kokeilemaan**
- 7. Ohjattu liikunta - onnistumisen elämyksiä**
- 8. Liikunta varhaiskasvatuksessa - jokaisen lapsen oikeus**
- 9. Koko kylä liikuttaa - kaikki yhteistyössä**

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

Ruutuaika ja hyvinvointi

Suomen Tennisliitto kannustaa vanhempia ja seuroja tutustumaan Suomen Olympiakomitean ja Opetus- ja kulttuuriministeriön digisuositukseen sekä Elisan ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton vinkkeihin.

Suomen Olympiakomitea ja opetus- ja kulttuuriministeriö ovat julkaisseet digisuositukset lasten urheilu- ja liikuntaharrastuksiin.

Suositukset pohjautuvat Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n ja Opetushallituksen alkuvuodesta julkaisemiin kansallisiin lasten digisuositukseen 0-13-vuotiaille.

Suomen Tennisliitto kannustaa vanhempia ja seuroja tutustumaan digisuositukseen sekä noudattamaan niitä mahdollisuuksien mukaan.

Suosituksset tiivistetysti:

- Harrastukset ovat ruudutonta aikaa. Digilaitteet pidetään harjoituksissa ja kilpailuissa poissa näkyvistä, poikkeuksena turvallisuuteen ja terveyteen liittyvät perustelut.
- Harrastukseen liittyville matkoille ja vapaahetkille kehitetään yhteistä tekemistä ja vuorovaikutusta ilman digilaitteita.
- Harrastukseen liittyvä viestintä viestisovelluksissa ja somessa tapahtuu huoltajien kautta.
- Sovitaan pelisäännöt, jotka käydään läpi lasten ja huoltajien kanssa.

Lue lisää [täältä](#).



Lapsuus on parasta livenä

Mahdollistetaan yhdessä lapsille hyvä, tasapainoinen ja elävä lapsuus, jossa digiaika ei vie liikaa tilaa muulta elämältä, vaan arkeen mahtuu yhteisiä kokemuksia ja leikkimieltyä. Elisa edistää lasten ja nuorten digihyvinvointia tiiviissä yhteistyössä Mannerheimin Lastensuojeluliiton kanssa.

Lapsiperheissä arkea kuormittaa kiire ja vanhemmat kokevat usein ristiriitaa digilaitteiden hyötyjen ja haittojen välillä. Älylaitteet vievät helposti vallan ja rajojen asettaminen saattaa tuntua hankalalta. Miten asian kanssa toimia ilman jatkuvaa taistelua tai syyllisyyden tunnetta? Tässä muutama ehdotus:

- Hanki lapselle ensilaitteeksi kellopuhelin tai peruspuhelin ilman avointa internet-yhteyttä. Näin lapsi voi pitää yhteyttä kavereihin myös itsenäisesti.
- Sovi muiden vanhempien kanssa yhteisesti älypuhelimien hankinnan lykkäämisestä. Tämä estää laitevertailun ja kilpailun lasten kesken.
- Seuratkaa ja tarvittaessa rajoittakaa lasten älylaitteiden, kuten tablettien käyttöä erillisellä sovelluksella tai laitteen omien toiminnallisuuksien avulla. Katso [täältä](#) helpot ohjeet rajoitusten käyttöönottoon.
- Rakentakaa koko perheelle yhteiset [digipelisäännöt](#), jotka sitovat myös vanhempia.
- Järjestäkää arkeen mieluista tekemistä ja yhteistä aikaa. Voit käyttää apuna Elisan [Puuhabottia](#) tai tulostettavaa [Puuhapassia](#).
- Muistetaan, että arjessa kuuluukin olla välillä tylsää. Se lisää luovuutta.

Lisää tietoa ja vinkkejä löydät [täältä](#).

[MLL:n sivuilta](#) löydät laajemmin apua ja neuvoja vanhemmuuden kysymyksiin myös digilaitteiden osalta.

Miten tuen lapseni harrastusta?

Vanhemman tuki on usein ratkaisevaa sille, millaiseksi harrastuskokemus muodostuu. Tuki ei tarkoita vain kuljettamista harjoituksiin ja kustannusten hoitamista, vaan ennen kaikkea kiinnostuksen osoittamista, myötätuntoista läsnäoloa ja kuuntelemista.

Hyvinvointi arjessa

Tennistä harrastavan lapsen arjessa on paljon asioita, jotka vaativat huolenpitoa: aikataulut, ravinnon ja levon rytmittäminen sekä koulun ja harrastuksen yhteensovittaminen.

Vanhempi voi tukea lasta:

- ✓ Auttamalla rakentamaan säännöllisen päivärytmin
- ✓ Muistuttamalla levon ja palautumisen merkityksestä
- ✓ Tarjoamalla terveellisiä välipaloja ja eväitä treeni- ja kisapäiviin



Kustannusten huomioiminen

Tenniksen kustannukset voivat vaihdella suuresti riippuen siitä, kuinka aktiivisesti ja millä tasolla lapsi harrastaa. Alusta asti on tärkeää ymmärtää, millaisia kuluja harrastukseen liittyy – mutta myös se, että kaikkea ei tarvitse hankkia kerralla tai tehdä täydellä teholla.

Peruskustannuksia voivat olla:

- Valmennusmaksut: yleensä kuukausi- tai kausimaksu
- Kenttämaksut: sisältyvät usein valmennusmaksuihin, mutta voivat tulla erikseen esim. peliharjoituksissa
- Varusteet: maila, kengät, vaatteet, juomapullo
- Kilpailutoiminta: kilpailulisenssi, osallistumismaksut, mahdolliset majoitus- ja matkakulut
- Leirit ja tapahtumat: mahdolliset osallistumis-, majoitus- ja matkakulut

Hyvä käytäntö on:

- Suunnitella kausi ja budjetti yhdessä valmentajan tai seuran kanssa
- Tarpeen vaatiessa, voit kysyä seurasta mahdollisista tukimuodoista (esim. vähävaraisten perheiden tukirahastot, säätiöt)
- Mahdollisuuksien mukaan jakaa kuluja muiden perheiden kanssa (esim. kimppakyydit tai majoitukset)



Perustiedot varusteista

Tenniksen aloittamiseen ei tarvita valtavasti välineitä – tärkeintä on, että lapsella on turvalliset ja oikeankokoiset varusteet, jotka tekevät pelaamisesta mukavaa ja motivoivaa.

Alkuun tarvitset:

- Maila, joka on lapsen käteen, pituuteen ja taitotasoon sopiva (kysy valmentajalta tai myyjältä vinkkiä)
- Tenniskengät, huomioi seuran käytössä olevat sisä- tai ulkokentät
- Vaatteet, liikkumiseen ja säähän sopivat
- Juomapullo

Kannattaa muistaa, että varusteiden ei tarvitse olla uusinta huippua. Hyväkuntoisia käytettyjä varusteita voi löytää seurojen kautta tai käytettynä verkkokaupoista. Valmentajat ja kokeneet vanhemmat auttavat mielellään valinnoissa.

Mitä laji voi tarjota minulle?

Tennis voi olla koko perheen harrastus!
Monet vanhemmat huomaavat ajan mittaan innostuvansa itsekin pelaamisesta tai osallistumisesta seuran toimintaan.

Tennis voi tarjota sinulle:

- Mahdollisuuden pelata itse (seurat tarjoavat usein aikuisille harrasteryhmiä ja kursseja)
- Yhteisöllisyyttä ja uusia tuttavuuksia
- Tietoa ja taitoja urheilusta, valmentamisesta tai tapahtumien järjestämisestä
- Roolin kisajärjestelyissä, talkoissa tai seuran hallinnossa

Jos oma lapsesi pelaa kilpaa, voit olla apuna myös kisamatkoilla, pelipäivien organisoinnissa ja kannustajana turnauksissa. Moni vanhempi kokee, että yhteiset kokemukset lapsen kanssa ovat antoisimpia hetkiä. Yhteinen matka on arvokkaampi kuin yksittäinen voitto tai tappio.



Olet tärkeä osa tennisperhettä!

Tennis on yhteisö, joka syntyy meistä kaikista: pelaajista, valmentajista, vanhemmista ja seuratoimijoista. Sinun panoksesi näkyy sekä oman lapsesi tennismatkassa että koko seuran ilmapiirissä.

Tenniskulttuuri on sitä, että:

- Pelataan reilusti ja kunnioitetaan kaikkia
- Iloitaan oppimisesta ja kehittymisestä
- Luodaan tasa-arvoinen ja turvallinen ympäristö

Jokainen vanhempi rakentaa kentän laidalle tunnelman, jossa lapset voivat keskittyä peliin ja viihtyä. Rauhallinen, positiivinen ja kannustava läsnäolo kertoo, että tenniksessä kaikki ovat tervetulleita. Juttele valmentajien ja muiden vanhempien kanssa, ja tarjoa apuasi – joskus pienikin teko voi tehdä suuren eron.

Kiitos, että olet mukana tekemässä tenniksestä ilon, reiluuden ja yhteisöllisyyden lajin.

Tervetuloa mukaan!



