



JEUGDWIJZER

**INFORMATIE
VOOR JEUGDLEDEN EN
OUDERS/VERZORGERS VAN
JEUGDLEDEN VAN TV ELDEN**

Deze jeugdwijzer is uitgegeven door Tennisvereniging Elden met als doel de jeugdleden en hun ouders/verzorgers van zoveel mogelijk relevante informatie te voorzien.

Naast deze jeugdwijzer is meer relevante informatie te vinden op onze website: **www.tvelden.nl**

Bij vragen over dit document kunt u contact opnemen met de secretaris van de vereniging.



Uitgave oktober 2010

WELKOM!

Tennisvereniging Elden is opgericht in 1977 en kent momenteel zo'n 1.000 leden waarvan zo'n 200 jeugdleden.

De vereniging beschikt over een enthousiaste jeugdcommissie en een zeer actief jeugdbeleid. Niet alleen krijgen de kinderen een professionele begeleiding ten aanzien van de ontwikkeling in de sport; er worden jaarlijks ook diverse activiteiten, waaronder het Open Jeugd Toernooi en het bezoeken van grote tennisevenementen georganiseerd. Doorgaans wordt er nog lang over deze activiteiten gesproken. De komende jaren wil de vereniging nog meer aandacht aan de jonge spelers schenken om zodoende, in samenwerking met onze professionele trainers als springplank voor sterke jeugdspelers bekend te worden.

TV Elden kent een groot aantal vrijwilligers, actief in één van de commissies of als vrijwilliger achter de bar. Deze inzet staat borg voor een gezellige sfeer binnen de vereniging. Om garant te staan voor goed georganiseerde en gezellige activiteiten zijn voldoende vrijwilligers nodig. We doen aan leden en ouders/verzorgers het verzoek om één keer (of vaker) aan een activiteit deel te nemen.

De vereniging is aangesloten bij de KNLTB. Hierdoor is men als lid van de vereniging automatisch ook lid van de KNLTB en kan men gebruik maken van alle faciliteiten welke door de bond aangeboden worden. Dit betekent o.a. dat men zich kan inschrijven voor de bonds- en districtscompetitie. Ook is het mogelijk deel te nemen aan open KNLTB toernooien, welke door andere verenigingen worden georganiseerd. Zelf organiseert de vereniging jaarlijks onder andere het Open Jeugd Toernooi (herfstvakantie).

Om het tennisspel tot een hoger niveau te ontwikkelen worden er dagelijks ('s morgens, 's middags en 's avonds) trainingslessen verzorgd. Leden kunnen zich hiervoor aanmelden. Let hierbij op de uiterste aanmeldingsdatum. Deze vindt u op de daarvoor bestemde formulieren.

HET PARK

De vereniging heeft de beschikking over een uitermate fraai tennispark, gelegen aan de Dr. Jagerstraat te Elden (Arnhem). Het park beschikt over 12 tennisbanen (6 gravel- en 6 kunstgrasbanen), voorzien van verlichting. Het park is geopend van 9.00 uur tot 23.00 uur voor seniorleden en tot 19.00 uur voor de jeugd. Zowel 's zomers als 's winters wordt hier veel gebruik van gemaakt.

Op het park staat ons clubhuis. De openingstijden van het clubhuis zijn gelijk aan de openingstijden van het park. De bar en daarmee de bijbehorende ruimte kent, omdat deze afhankelijk is van de beschikbare barvrijwilligers, specifieke openingstijden. Deze tijden zijn op de website terug te vinden.

Adres

Het adres van het tennispark en het clubhuis is: Dr. Jagerstraat 80, 6842BZ, Elden, 026 3810487. Het postadres van Tennisvereniging Elden is: Postbus 4067, 6803EB, Arnhem.

LIDMAATSCHAP

Aanmelden gebeurt door gebruik te maken van het inschrijfformulier. Dit is aan te vragen bij de ledenadministratie of de trainers en op de website te vinden. Het ingevulde inschrijfformulier dient met een recente pasfoto aangeleverd te worden bij de ledenadministratie . Deze mag ook digitaal worden aangeleverd.

KNLTB pas

Elk lid ontvangt als bewijs van lidmaatschap jaarlijks een nieuwe KNLTB pas. Met deze pas kan men middels het afhangsysteem van de vereniging van de tennisbanen gebruik maken.

Indien de pas verloren of beschadigd is kan een nieuwe pas bij de ledenadministratie aangevraagd worden. De kosten hiervoor zijn €2,50.

CLUBBLAD

Ieder lid ontvangt zes maal per jaar het clubblad, de *Gravelstof*. Hierin staan tennisweetjes en diverse actuele zaken over de vereniging. Ook is het mogelijk om als lid een artikel te plaatsen.

REGLEMENTEN

Binnen de vereniging gelden reglementen.

- Parkreglement
- Afdangreglement

Ieder lid dient deze te respecteren en na te leven. Deze reglementen zijn o.a. te vinden op onze website, maar zijn tevens bij het secretariaat op te vragen. De afdangregels zijn ook te vinden bij het afdangstelsel.

INTRODUCTIE EN BAANHUUR

Tegen een klein bedrag (€5,= voor senioren en €2,50 voor jeugd) is het mogelijk om door een lid van de vereniging geïntroduceerd* te worden.

Ook is het voor niet-leden mogelijk om een grasbaan te huren*. De kosten hiervoor zijn €10,= per uur.

** Voor bovenstaande geldt dat men de reglementen van de vereniging respecteert en naleeft. Bovendien dient men van het afdangstelsel gebruik te maken. Voor zowel de introductie als de baanhuur kan men zich, indien de bar geopend is, wenden tot een van de barmedewerkers.*

Indien de bar gesloten is, kan men zich richten tot het secretariaat of een van de genoemde contacten. Geadviseerd wordt om minimaal een dag van te voren de introductiepas of baanhuur aangevraagd te hebben.

CONTACTEN

Han Doornheim (voorzitter)

026 – 323 6461

voorzitter@tvelden.nl

Loes Landman (secretaris)

026 – 381 6101

secretaris@tvelden.nl

Cris v/d Hoek (penningmeester)

026 – 381 8722

penningmeester@tvelden.nl

Theo Visser (ledenadministratie)

026 – 381 5467

ledenadministratie@tvelden.nl

Louis van Roekel (1-ste trainer)

06 - 33051293

Training@tvelden.nl

Björn Elings (2-de trainer)

06 - 20150353

Bjorn@tvelden.nl

Jeugdcommissie

jeugdcommissie@tvelden.nl



ACTIVITEITEN

Jaarlijks worden door de vereniging diverse activiteiten voor de jeugdleden georganiseerd. De bekendste zijn:

- Minitennistoernooi
- Gravelgewenning jeugdcompetitie
- Woensdagmiddag competitie
- Bal- en slagvaardigheidsdiploma
- Ouder/Kind toernooi
- Open Jeugd Toernooi (herfstvakantie)
- Bezoeken van grote tennistoernooien zoals het ABN/AMRO tennistoernooi in Rotterdam en het UNICEF Open in Rosmalen
- Tenniskamp

Meer activiteiten en exacte data kunnen op de activiteitenkalender op de website gevonden worden.

TENNISLES

De vereniging heeft vaste, gecenceerde trainers in dienst. Elk met hun eigen specialisme. Hiermee worden de lessen op elke doelgroep afgestemd. Het tennisjaar is verdeeld in een zomer- en een winterseizoen. Per seizoen kunnen tegen extra betaling lessen gevolgd worden. Deze kunnen bij de trainers worden opgegeven. Uitsluitend leden kunnen tennisles volgen.

Lesgelden

De tennislessen kosten per les ongeveer € 5,- bij een groep van 8 kinderen. Het is ook mogelijk privéles te volgen. Informeer hiervoor bij de trainers. Op de website zijn de inschrijfformulieren en de lesgelden terug te vinden.

Communicatie

Eenmaal aangemeld zal de indeling door de toegewezen trainer aan de leerling worden doorgegeven. Op de website staat een overzicht van de geplande lesweken.

Afzeggen tennisles

Natuurlijk kan het voorkomen dat een leerling een keer verhinderd is. Om andere leerlingen de kans te geven lessen in te halen wordt verzocht zo vroeg mogelijk de verhindering bij de lesgevende trainer of een collega trainer door te geven. Bij voorkeur via het mobiele nummer of via het e-mailadres van de trainer.

Ook de trainer kan lessen, i.v.m. verhindering of door het slechte weer, afzeggen. Dit zal doorgaans telefonisch doorgegeven worden. Indien er van een geplande verhindering sprake is zal dit zo vroeg mogelijk, per mail of in de les aangekondigd worden.

Indien er geen afmelding heeft plaatsgevonden gaat de les gewoon door. Bij slecht weer kan er een alternatief lesprogramma geboden worden.

Geadviseerd wordt om op de website de pagina's van de trainers in de gaten te houden.

NEEM EEN KEER EEN VRIEND(INNET)JE MEE

Als een jeugdlid een keer een vriendje/vriendinnetje mee wil nemen naar de tennisles is dat geen probleem. Van de trainer mag hij/zij wel een racket lenen.



KLEDING

Kleding is belangrijk om prettig te kunnen tennissen. Het is daarom raadzaam goedzittende kleding te dragen die geschikt is om in te sporten.

Net zo belangrijk zijn goede tennisschoenen. Goede informatie is essentieel voordat schoenen worden aangeschaft. Niet alle sportschoenen zijn geschikt om in te tennissen. Bovendien stelt het baantype ook eisen aan schoenen. Deze mogen niet van (te) grof profiel voorzien zijn. Daarnaast zijn er zijn speciale schoenen van het type "omni" die geschikt zijn voor kunstgras- en gravelbanen. Slechte schoenen kunnen leiden tot allerlei klachten zoals kuitblessures, rugpijnen, hoofdpijnen etc.

Medewerkers van sportartikelen winkels kunnen doorgaans uitstekend adviseren.

Clubtenuë

De vereniging heeft in samenwerking met onze sponsor een modern en prijsgunstig clubtenuë geselecteerd. Deze is op het clubhuis en op de website te bekijken en kan bij Snelders Sport in Elst aangeschaft worden.



GEZONDHEID

De warming-up bij iedere sport, dus ook tennis, heel belangrijk. Met regelmaat stappen spelers de baan op om meteen zo hard mogelijk een bal te slaan. Dit is erg slecht voor de spieren en de aanhechtingen daarvan.

Voorkomen van blessures

Een inspanning leveren zonder opwarmen is zondigen tegen één van de meest elementaire principes ter voorkoming van sportletsel. Ook met slechte of onvolledige opwarming wordt de kans op kwetsuren vergroot.

Opwarmen wordt bij de jeugd vaak onderschat. Opwarming heeft tot doel de fysieke prestaties te verbeteren en sportletfels te vermijden. Het is belangrijk rustig met een warming-up te beginnen: wat lopen, huppelen, wat strekoefeningen voor het losmaken van de spieren. Voorzie hiervoor genoeg tijd in het persoonlijke trainingsprogramma. Actieve opwarming werkt blessurepreventief, stretchen alleen niet.

Opwarmen begint al door op de fiets naar het tennispark te komen.

Verzorging

Neem na een inspannende tennispartij een frisse douche. Het is beslist een goede gewoonte wanneer er na de les of na het spelen een douche wordt genomen en weer schone kleding aangetrokken kan worden.

Blijf niet in bezwete kleding zitten of stap niet meteen na het spelen op de fiets of in de auto. Zorg bij warm weer dat voldoende gedronken wordt tijdens, maar ook na het tennissen. Wacht niet tot je dorst krijgt, maar drink regelmatig tijdens de rustpauzes.

VOEDING

Als er gesport wordt is een evenwichtige voeding nodig. Indien regelmatig en gevarieerd gegeten wordt, krijgt men meestal voldoende voedingsstoffen binnen.

Drinken

Om lekker te kunnen sporten is het belangrijk dat voor, tijdens en na het sporten voldoende gedronken wordt. Het lichaam gebruikt vocht voor het transport van voedingsstoffen en afvalstoffen, maar ook om het lichaamstemperatuur op peil te houden: transpiratie dient om het lichaam te koelen.

Eigenlijk kan het beste gewoon water gedronken worden. Energierijke sportdrinkjes zijn niet nodig omdat het lichaam dan veel suiker binnen krijgt.

Sommige sportdranken leveren koolhydraten waar het lichaam energie uithaalt. Maar koolhydraten zitten ook in gezond voedsel, zoals een volkoren boterham. Water is daarom de beste dorstlesser, omdat het snel door het lichaam wordt opgenomen en ervoor zorgt dat het vochtgehalte op peil blijft.

Voeding

Als niet intensief gesport wordt, kan zoals altijd gewoon gezond gegeten worden. Regelmatig, gevarieerd en voldoende eten is voldoende.

Vlak voor het sporten eten is niet zo prettig: sporten met een volle maag voelt vervelend. Als intensief gesport wordt, dan is wel extra voeding nodig. Vooral energierijk voedsel is belangrijk, zoals een krentenbol, een banaan, chocolademelk, vruchtensap, yoghurt met muesli of een gewone bruine boterham.

Het beste is om tussen de twee en vier uur voor het sporten te eten. Dan is er nog genoeg tijd voor het deels verteren van het voedsel. Het is belangrijk dat het lichaam niet vol of hongerig aanvoelt tijdens het sporten.

Van het lichaam kan niet verwacht worden dat het hard en lang kan sporten als het geen brandstof heeft gekregen gedurende de inspanningsuren.

Wat net voor het sporten gegeten wordt, heeft geen effect op het glycogeenniveau in de spieren. Glycogeen is de uiteindelijke brandstof voor spieren en organen. Wel verhoogt het bloedsuikerspiegel, waardoor meer energie verkregen wordt waardoor het sporten waarschijnlijk langer volgehouden zal kunnen worden.

Na het sporten zijn extra koolhydraten nodig om de energievoorraden weer aan te vullen.

Als regelmatig naar grote tennisevenementen gekeken wordt zal het opgevallen zijn dat de spelers tussentijds vaak water drinken en banaan eten.



ouders/verzorgers

Als vereniging weten we hoe belangrijk het is om goed contact met de ouders/verzorgers te hebben. Jaarlijks wordt een bijeenkomst gehouden waarbij trainers en jeugdcommissieleden informatie en verwachtingen met ouders/verzorgers en jeugdleden op een ontspannen wijze uitwisselen. Een ideale manier om gezamenlijke beelden te delen en vragen te stellen.

Indien er behoefte is bestaat de mogelijkheid om een individuele afspraak met trainers te maken. Ook kan met het bestuur contact opgenomen worden, bij voorkeur met de voorzitter van onze vereniging. Hij kan u helpen uw verzoek beantwoord te krijgen.

KLEINE MOEITE, GROOT PLEZIER!

Een vereniging kan niet zonder vrijwilligers. Daarom vragen we ouders/verzorgers om zo nu en dan bij (jeugd)activiteiten te helpen. Vaak gaat het slechts om een kleine praktische bijdrage, bijvoorbeeld in de vorm van het aankleden van het clubgebouw of het klaarzetten van tafels. Dergelijke hulp draagt bij aan het succes van een jeugdactiviteit, een toernooi of wedstrijd en resulteert vaak in een gezellige samenwerking dat voor herhaling vatbaar is.

Vaak is/zijn de begeleidende ouder(s)/verzorger(s) een deel van het toernooi waar het jeugdlid speelt aanwezig. Dus waarom niet even helpen? De organiserende commissie stelt het erg op prijs als de men een handje willen helpen. Ook al is het slechts voor een onderdeel van het toernooi. Meer mag uiteraard ook. Alle hulp is welkom!

Ouders/verzorgers die de smaak te pakken hebben kunnen ook binnen de jeugdcommissie als 'vaste'- of 'oproepkracht' of zelfs als actief commissielid meedoen. Informatie hierover kan bij het secretariaat, de trainers of een bestuurs- of commissielid ingewonnen worden. Ook de barmedewerker kan u hulp bieden.

VERTROUWENSPERSOON

Helaas komt intimidatie in diverse soorten in de sport voor. Aandacht voor alledaagse intimidatie in de sport wil niet zeggen dat mensen elkaar niet meer mogen aanraken of dat er geen geintjes meer kunnen worden gemaakt. Als het duidelijk is dat één of meerdere personen er niet van gediend zijn, moet het ophouden.

De schade die slachtoffers door intimidatie oplopen kan ernstig zijn. Zwijgen over vermoedens of signalen kan tot gevolg hebben dat de situatie voortduurt of dat ook anderen het slachtoffer worden.

Het is daarom belangrijk dat aan de leden de mogelijkheid geboden wordt, om aan een vertrouwenspersoon vermoedens van iedere vorm van intimidatie of misbruik binnen de vereniging te kunnen melden. Daarbij moet duidelijk zijn dat een melding niet gelijk staat aan een beschuldiging.

De rol van de vertrouwenspersoon is de eerste opvang, probleemverkenning, bespreken van mogelijke oplossingen en eventueel helpen bij het aangaan van een gesprek met anderen, soms doorverwijzen naar hulpverleners of politie. Belangrijk is dat de melder kan rekenen op strikte vertrouwelijkheid.

De vertrouwenspersoon van tennisvereniging Elden is mevrouw Riki van den Hurk. Zij is te bereiken op nummer 06 - 52 50 16 62.



De Jeugdwijzer is een uitgave van tennisvereniging Elden.