

TERVETULOA JKU:n KILPAURHEILUKOULUUN!



Tämä viesti sisältää paljon tärkeää infoa alkavan talvikauden toiminnasta, joten luethan sen huolella läpi! Tämän jälkeen tiedottaminen tapahtuu pääasiassa kilpaurheilukouluryhmien omissa Whatsapp -ryhmissä, jotka perustetaan viikon 38 aikana.

Harjoitukset alkavat viikolla 39 (maanantaina 21.9. alkavalla viikolla).

Ryhmäjaot liitteenä. Ryhmissä on mukana sekä jatkavia että uusia harrastajia.

Kilpaurheilukoulutoiminta:

- Ympärivuotista toimintaa, jossa ottelupohjaisesti harjoitellaan kaikkia yleisurheilulajeja ja niiden vaatimia ominaisuuksia.
- Harjoittelun painopiste siirtyy nuorempiin lapsiin verrattuna kohti tehokkaampaa yleisurheiluharjoittelua.
- Kilpailuihin kannustetaan, mutta mukana voi olla myös tavoitteellisesti harjoitellen ilman kilpailupakkoa.
- Kauden aikana harjoitellaan kattavasti eri yleisurheilulajeja ja harjoitellaan kilpailuihin valmistautumista.
- Lajiharjoittelun lisäksi keskitytään perusominaisuuksien kuten nopeuden, kimmoisuuden, lihaskunnon ja kestävyuden harjoittamiseen.
- Harjoittelu perustuu kausiharjoitteluun, jossa peruskuntokauden kautta edetään kilpailuihin valmistavaan ja kilpailukauteen.

Ryhmien kokoontumispaikka on syksyllä Hipposhallin pesäpallokentän puoleisella sisäänkäynnillä, jos muuta ei ilmoiteta. Koronarajoitusten vuoksi syksyn peruskuntoharjoittelua tehdään pääosin ulkona niin pitkään kuin mahdollista. Varautukaa siis joka harjoitukseen heijastinliivillä tai heijastimilla sekä säähän sopivalla vaatetuksella. Kerrospukeutumista suositaan. Ulkoerryttelyihin on hyvä varautua koko talvikauden ajan, vaikka lajiharjoittelu tehdäänkin hallissa.

Tarkempia Hipposhallia koskevia koronaohjeistuksia emme ole vielä kaupungilta saaneet. Toiminnassamme suositaan joka tapauksessa pienryhmätoimintoja, käsiä ja välineitä desinfioidaan sekä ennen että jälkeen harjoitusten, kosketusta vaativat hippaleikit on kielletty yms. Lasta ei voi tuoda kipeänä tai puolikuntoisena treeneihin! Koronaohjeistus löytyy kotisivuiltamme tiedostona "Väiskin Vaatimukset".

Hipposhalliin tulevien mahdollisten henkilörajoitusten vuoksi suosittelemme vanhempia käyttämään lasten harjoitusaika esim. omaan ulkoliikuntaan tai kauppakäyntiin. Hipposhalli itsessään on tarkoitettu vain JKU:n urheilukoululaisten, kilpaurheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten urheilukäyttöön.

Varusteet: Varusteiksi kilpaurheilukouluharjoituksiin käyvät liikuntaan sopivat vaatteet sisä- ja ulkoliikuntaan sekä lenkkarit. Säähän sopiva vaatetus ja heijastin myös mukaan ulkoarjoittelua / verryttelyä varten. Piikkareita ei varsinkaan syyskaudella tarvita, mutta niiden hankkiminen voi tulla ajankohtaiseksi mikäli aikoo kilpailla hallikaudella (tammi-maaliskuu). Piikkarihankintoihin voi kysellä neuvoa valmentajilta. Harjoituksiin tulee ottaa aina mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot!

Poissaolot harjoituksista: Yksittäisistä harjoituspoissaoloista voi ilmoittaa whatsapp -ryhmässä tai suoraan valmentajalle. Ennakoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista on hyvä ilmoittaa myös sektorivastaavalle mahdollisten maksuhyvitysten vuoksi. Sektorivastaavana kilpaurheilukouluikäluokkien harjoitustoiminnassa toimii Johanna Leivonen johanna@jku.fi. Kilpailutoiminnasta vastaavana yhteyshenkilönä toimii Tanja Niemi tanja.niemi@jku.fi, joka lähettelee teille myös lähinnä kilpailutoimintaa koskevaa viikkotiedotetta.

Lisäharjoittelumahdollisuudet: Minilajikoulut alkavat pyörimään jossain vaiheessa talvea lauantaisin. Niistä lisätietoa tulee myöhemmin. Minilajikoulut ovat lisämaksullista toimintaa, joissa keskitytään joihinkin tiettyihin lajeihin lapsien omien mieltymysten mukaan. Lisäksi joko lauantaille tai sunnuntaille tulee kaikille kilpaurheilukoululaisille mahdollisuus omatoimiseen, mutta valvottuun harjoitteluun Hipposhallissa. Eli jos tuntuu, että joku laji esim. jää yhteisharjoituksissa vähemmälle tai jotain lempilajia haluaa tehdä enemmän, voi viikonlopun harjoitusta käyttää siihen lajiin. Hallissa on noilla erikseen ilmoitetuilla vuoroilla jonkun kilpaurheilukouluryhmän valmentaja paikalla valvomassa ja häneltä voi pyytää apua ja vinkkejä sekä välineitä kyseiseen lajiin. Valvotut omatoimivuorot ilmoitetaan erikseen hallitilanteen mukaan vkosta 39 alkaen ja ne sisältyvät kuukausimaksuun.

Maksu: Kilpaurheilukoululaisilla on käytössä kuukausimaksu. Harjoitusmaksu on kerran viikossa harjoituksissa käyvillä 55 eur / kk ja kaksi kertaa viikossa käyvillä 67 eur / kk. Laskutus tapahtuu kolmesti vuodessa: loka-marraskuussa (loka-tammikuun toimintamaksut), helmi-maaliskuussa (helmi-toukokuun toimintamaksut) ja kesäkuussa (kesä-elokuun toimintamaksut). Syyskuu on maksuvapaa kuukausi, vaikka siellä vielä harjoituksia järjestetäänkin. Tämä yksi vapaakuukausi kuitenkin tasaa kauden aikana tulevia taukoja. Ensimmäisen toimintamaksun maksamisen jälkeen lapselle tulee voimaan SUL:n Sporttiturvavakuutus ja kilpailulisenssi. Kaikki JKU:n järjestämät kisat ovat jäsenistöllemme ilmaisia.

Lisätietoa: Kaikki kilpaurheilukouluun liittyvät kysymykset voi lähettää osoitteeseen johanna@jku.fi. Laskutukseen liittyvissä asioissa osoite on toimisto@jku.fi.

Mukavaa kilpaurheilukoulukautta kaikille harrastajille!

