

TERVETULOA JKU:n KILPAURHEILUKOULUUN!

Tämä viesti sisältää paljon tärkeää infoa toiminnasta, joten luethan sen huolella läpi!

Tiedottaminen tapahtuu pääasiassa kilpaurheilukouluryhmien omissa Whatsapp -ryhmissä, joihin uudet harrastajat lisätään ilmoittautumisen jälkeen. Myös sähköpostitiedottamista tehdään, joten pidättehän yhteystiedot ajantasalla.

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 kokoontumispaikat vaihtelevat ja ne ilmoitetaan ryhmien whatsappissa. Koronarajoitusten vuoksi harjoittelun alku- ja loppuosioita voidaan tehdä myös talvikaudella ulkona. Varautukaa siis joka harjoitukseen heijastinliivillä tai heijastimilla sekä säähän sopivalla vaatetuksella. Kerrospukeutumista suositaan. Toiminnassamme suositaan 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”.

Koronasuositusten vuoksi suosittelemme vanhempia käyttämään lasten harjoitusaika esim. omaan ulkoliikuntaan tai kauppakäyntiin. Urheilutilat itsessään on tarkoitettu vain JKU:n urheilukoululaisten, kilpaurheilukoululaisten ja valmennusryhmäläisten urheilukäyttöön juniorivuorojen aikana.

Varusteet: Varusteiksi kilpaurheilukouluharjoituksiin käyvät liikuntaan sopivat vaatteet sisä- ja ulkoliikuntaan sekä lenkkarit. Säähän sopiva vaatetus ja heijastin myös mukaan ulkoarjoittelua / verryttelyä varten. Piikkareita ei välttämättä tarvita, mutta niiden hankkiminen voi tulla ajankohtaiseksi mikäli aikoo kilpailla hallikaudella (tammi-maaliskuu) tai kesäkaudella (touko-syyskuu). 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 lähettää myös lähinnä kilpailutoimintaa koskevaa viikkotiedotetta.

Lisäharjoittelumahdollisuudet: Minilajikoulut pyörivät sekä halli- että kesäkaudella. Lisäksi hallikaudella pyritään järjestämään mahdollisuus viikoittaiseen 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 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!