

## TERVETULOA JKU:n KILPAURHEILUKOULUUN!



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

**Kevätkausi käynnistyy viikolla 1 (3.1.2022 alkava viikko). Kevätkauden mahdollisista tauoista ilmoitetaan ryhmäkohtaisesti.**

Tiedottaminen tapahtuu pääasiassa kilpaurheilukouluryhmien omissa SuomiSport -ryhmissä sekä Whatsapp -ryhmissä. Lataattehan puhelimeen SuomiSport-applikaation, sillä esimerkiksi laskut lähetetään SuomiSportin kautta. SuomiSportiin luodaan omat ryhmät jokaisella kilpaurheilukouluryhmälle. Myös sähköpostitiedottamista tehdään, joten pidätteän yhteystiedot ajantasalla.

Keväällä 2022 on toiminnassa 8 kilpaurheilukouluryhmää: Puhurit, Pyörremyrskyt, Revontulet, Syklonit, Taifuunit, Tornadot, Trombit ja Tuiskut.

### **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, lihaskunnan ja kestävyuden harjoittamiseen.
- Harjoittelu perustuu kausiharjoitteluun, jossa peruskuntokauden kautta edetään kohti kilpailukautta. Koko ajan pidetään kuitenkin huolta, että lapsia kehittävä määräharjoittelua tulee riittävästi. Kilpailukaudet ajoittuvat suunnilleen tammi-maaliskuulle (hallikilpailukausi) ja touko-syyskuulle (kesän kilpailukausi).

**Harjoituksista:** Lasta ei voi tuoda kipeänä tai puolikuntoisena treeneihin! Suosittelemme vanhempia käyttämään lasten harjoitusaika esim. omaan ulkoliikuntaan tai kauppakäyntiin. Urheilutilat itsessään (kentät ja halli) 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 talvikaudella mukaan ulkoarjoittelua / verryttelyä varten. Ulkoarjoittelua hyödynnetään niin kauan kuin sääet sen sallivat. 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 SuomiSport -applikaation kautta. Ennakoon tiedossa olevista pidemmistä poissaoloista on hyvä ilmoittaa myös valmentajalle ja 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 hallikaudella ja niistä lähetämme erikseen infoa harrastajillemme. Lisäksi pyrimme järjestämään mahdollisuuden viikoittaiseen omatoimiseen, mutta valvottuun harjoitteluun Harjulla (kesäkausi) ja Hipposhallissa (talvikausi) pääosin lauantaisin klo 10.30-12. 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 ryhmien whatsappeissa kenttien ja hallin varaustilanteen 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!