

# VANHEMPAIN TAPAAMINEN

## Kilpaurheilukoulu

8.11.2021 klo 18.00



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

1

## ILLAN TEEMAT

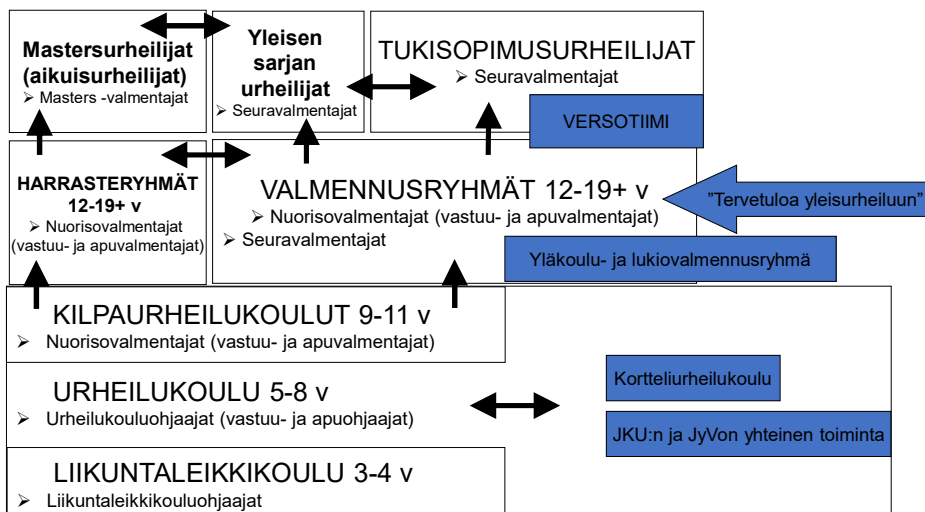
- JKU: valmennusjärjestelmä (Johanna Leivonen)
- Toimintasuunnitelma (Johanna Leivonen)
- Kilpaurheilukoulu vs valmennusryhmätoiminta (Johanna Leivonen)
- Lajikoulut (Rebekka Rekola-Pulkkinen)
- Kilpailukausi (Rebekka Rekola-Pulkkinen)
- Taitojenmittailut ja Väiskin Viikkarit (Matias Kankaanpää)
- Seuraleiri (Matias Kankaanpää)



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

2

## JKU:n valmennusjärjestelmä



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi



3

## TOIMINTASUUNNITELMA

Kausi käynnistyy syyskuun loppupuolelta ja kestää seuraavan syyskuun alkupuolelle. Kesän kisoista riippuen muutokset mahdollisia.

Tällä hetkellä 8 ryhmää, joissa kaikissa mahdollisuus harjoitella kaksi kertaa viikkoon. Maksut 1 krt vko 59 EUR / kk ja 2 krt vko 73 EUR / kk. Omien harjoitusten lisäksi omatoimivuorot pääosin lauantaisin sekä syyskaudella Elmoilut.

Ryhmäjakoja tarkastellaan kaksi kertaa vuodessa halli- ja kesäkilpailukauden jälkeen.

Maaliskuun lopulla hallikilpailukauden jälkeen muodostetaan uudet 2011 syntyneiden valmennusryhmät, jolloin osa 2011 syntyneistä siirtyy harrasteryhmiin. Muutos koskee siis Taifuunien, Tuiskujen ja Syklonien ryhmiä.

Valmennusryhmiin valikoitujen urheilijoiden valinnassa vaikuttaa urheilijan oma motivaatio harjoittelua ja kilpailemista kohtaan sekä oman valmentajan arvio soveltuvuudesta valmennusryhmätoimintaan.

Kaikki Kunnossa! – JKU.fi



4

# VUOSIKELLO

- Ympäri vuotista 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 kohti kilpailukautta. Koko ajan pidetään kuitenkin huolta, että lapsia kehittävä määräharjoittelua tulee riittävästi. Kilpailukaudet ajoittuvat suunnilleen tammi-maaliskuulle (hallikilpailukausi) ja touko-syyskuulle (kesän kilpailukausi).

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>SYYSKUU</b>   | Tauko 2 viikkoa<br>Kausi alkaa   |
| <b>LOKAKUU</b>   | Elmoitut<br>Syyslomalla päivätreenejä (ryhmäkohtaisia)?<br>Testit oman ryhmän sisällä syyslomaviikon ympärillä:<br>• Testipatteri: 20m lentävä, 5-joikka ilman vauhtia, JVE, 1000m |
| <b>MARRASKUU</b> | Lajikoulut   |
| <b>JOULUKUU</b>  | Seuraleiri 10. - 11.12. Kuortaneella<br>Taitojennittailut uk:n kanssa yhtä aikaa vk 50<br>• ma, ti ja ke: Juoksut taitojennittailujen yhteydessä, muut lajit ryhmälleen sopiviksi  |
| <b>TAMMIKUU</b>  | Kilpailukausi alkaa mm. seuraottelu (Kuopio), Hipposhallit 1 & 2, TJIG, JIM  |
| <b>HELMIKUU</b>  | Kisat jatkuu   |
| <b>MAALISKUU</b> | Lajikoulut   |
| <b>HUHTIKUU</b>  | Testit oman ryhmän sisällä<br>• Testipatteri: 20m lentävä, 5-joikka kahden askeleen vauhdilla, JVE, 1000m<br>Maastocup   |
| <b>TOUKOKUU</b>  | Kilpailukausi alkaa: mm. maastot, Harju Cup, pm-kilpailut  |
| <b>KESÄKUU</b>   | KilpaUk:n leiriviikko kesäloman ensimmäisellä viikolla<br>Väiskin Viikkant alkavat   |
| <b>HEINÄKUU</b>  | Yhteisiä aamutreenejä kesällä  |
| <b>ELOKUU</b>    |  |



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

5

## KILPAURHEILUKOULU vs VALMENNUSRYHMÄ

Valmennusryhmissä harjoituksia tarjolla 3-5 krt / vkossa ja maksut hiukan korkeampia.

Lajikoulut lisämaksusta kilpaurheilukouluikäisille, valmennusryhmämaksuihin sisältyy osa lajikouluista.

Vammat Veks –toiminta sisältyy valmennusryhmämaksuun.

Testipäivät 2 krt / vuosi toteutetaan kilpaurheilukoulussa harjoitusten sisällä ja valmennusryhmissä erillisinä harjoituspäivinä.

Sekä kilpaurheilukoululaisille että valmennusryhmäläisille kaikki JKU:n järjestämät kisat ovat toistaiseksi ilmaisia.



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

6

## LAJIKOULUT

- <https://jku.fi/lajikoulut/>



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi



7

## Kilpaileminen

- Hallikaudella ja kesällä 2023:
  - T/P 9 sarjassa kilpailee 2014 ja myöhemmin syntyneet
  - T/P 11 sarjassa kilpailee 2013-2012 syntyneet
  - T/P 13 sarjassa kilpailee 2011-2010 syntyneet
- Vanhempien sarjaan saa osallistua, mutta huomaa heitoissa ja aitajuoksussa välineiden painot ja aitavälit/korkeudet.

Kaikki Kunnossa! – JKU.fi



8

## Kilpaileminen

- Kilpailukalenteri: Kisatapahtumat ja ilmoittautuminen kisoihin

<http://www.kilpailukalenteri.fi/>

- Tilastopaja: Tulokset ja ennätykset:

<http://www.tilastopaja.eu/fi/>

- Seura maksaa osallistumismaksut seuraotteluihin, pm-kisoihin (max 4 lajia huipentumisissa) ja JKU:n järjestämiin kilpailuihin. Muut kisat ovat omakustanteisia, kilpailukalenterissa maksuohjeet.
- Seuracup 1 ja 2 piirin osakilpailuihin pääsee osallistumaan kaikki. Talven halliseuraotteluun, kevään viestiseuraotteluun ja Seuracup finaaliin seura nimeää joukkueen.



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

9

## Kilpaileminen

- Kesällä läheltä löytyviä hyviä kisoja on mm. Jämsässä, Saarijärvellä, Äänekoskella, Keuruulla ja Joutsassa.
- Näin ilmoittaudut kilpailuihin video-opastus: <https://www.youtube.com/shorts/MHM76z8OQJM>
- Varmistukset tehdään nykyään isompiin kisoihin ja JKU:n kisoihin sähköisesti [www.tuloslista.fi](http://www.tuloslista.fi) kautta. Ohjeet löytyy kilpailukalenterista kisainfon kohdalta.
- Alkuverryttelyvinkkejä kisaan:
  - Instagram JyvKU reels
  - Saavuthan paikalle viimeistään tuntia ennen oman lajin alkua



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

10

## Hallikauden kisoja

- Tammikuussa 7.1.? Halliseuraottelu OP-TP-Reipas-JKU lajeja 11-15-vuotiaille
- 14.-15.1. Hipposhallit I lajeja 9-vuotiaista alkaen
- 4.-5.2. Hipposhallit II lajeja 9-vuotiaista alkaen
- 25.2. JIM lajeja 9-vuotiaista alkaen
- 11.-12.3. TJIG, Tampere lajeja 10-17 v.



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

11

## ELMO-pistevihko

- Virallisista kisoista ja kisalajeista pisteitä keräämällä palkintoja
- A-luokan tulos: 3p
- B-luokan tulos: 2p
- C-luokan tulos 1p
- Pm-maastoihin osallistuminen 3p
- Lajin suorittamisesta merkintä
- JKU Gaalassa syksyisin jaetaan vuoden ELMO –palkinto eniten pisteitä keränneelle urheilijalle.



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

12

## VARUSTEET

- Seura-asut: Kilpailupaitaa suositellaan ja joihinkin kisoihin se on pakollinen, mutta hallikaudella voi kisata myös urheilukoulupaidassa. Seuraava seura-asutilaus keväällä. Joitain asuja myynnissä koko ajan myös toimistolla.
- Seuralla on oma varustepörssi Facebookissa, jossa voi kaupata pieneksi jäänyttä lenkkaria, piikkaria, seura-asuja. Toimisto vastaa varustepörssistä toimisto@jku.fi  
<http://www.jku.fi/seura-asut/>  
 Facebookin ryhmään liittymään pääset tästä:  
<https://www.facebook.com/groups/1891895184411713/>



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

13

## TAITOJENMITTAILUT JA VÄISKIN VIAKKARIT

Epäviralliset kisat, joissa voi harjoitella kilpailemista. Pyritään madaltamaan kynnystä osallistua halli- ja kesäkauden kisoihin.

- Omat valmentajat mukana auttamassa.
- Ilmoittautuminen normaalisti harjoitukseen SuomiSportissa

### TAITOJENMITTAILUT JOULUKUUSSA

Ma 12. – ke 14.12.2022: Juoksumatka urheilukoulujen Taitojenmittailuiden yhteydessä, muut Taitojenmittailulajit ryhmä päättää itse ja ne voidaan järjestää ryhmän sisäisesti jonain muunakin harjoituspäivänä.

Oman ryhmän harjoitusten aikana ma ja ke ryhmillä. Syklonien harrastajat voivat tulla Tornadojen mukaan ma tai ke klo 17-18.30. Muiden ryhmien to ja su harrastajat voivat tulla ryhmän toisena harjoituspäivänä eli tiistaina.



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

14

## VÄISKIN VIIKKARIT

- Järjestetään kesällä Harjulla, tapahtumia 4-5 kpl kesän aikana
- Kaksi lajia per ilta ja vanhemmat toimitsijatehtävissä, valmentajat apuna
  - Jokaisella ryhmällä yksi toimitsijavuoro kesän aikana
- Lajit suoritetaan oman ryhmän kesken ja valmentajat ovat ryhmien mukana



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

15

## SEURALEIRI 10-11.12.2022

- Seuran yhteisleiri Kuortaneen Urheiluopistolla
- Harjoitukset ilmoittautumisen yhteydessä valitussa lajiryhmässä
- Viikonlopun aikana yhteensä viisi ohjattua harjoitusta ja oheisohjelmassa valmentajien vetämä ”workshop”
- Leirin hinta alle 15v 95€ sis. harjoitukset, majoituksen ja ruokailut (yli 15v 115€)
- Ilmoittautuminen su 13.11. mennessä
  - [Yhteiskyydillä kulkevien ilmoittautuminen \(25€\) tästä](#) (21 lisäpaikkaa avattu ti 8.11.)
  - [Omalla kyydillä kulkevien ilmoittautuminen tästä](#)



Kaikki Kunnossa! – JKU.fi

16



**Kysymyksiä?**

**KIITOS KAIKILLE OSALLISTUJILLE!**

