

TERVETULOA JKU:n KILPAURHEILUKOULUUN!

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

Vanhempaintapaaminen 7.11.2023 klo 18-19 Hippoksen auditoriossa. Lisäinfoa myöhemmin syksyn aikana.

Kilpaurheilukoulussa toiminta on ympärivuotista. Toimintaan tulevilla uusilla harrastajilla on mahdollisuus testata ryhmässä kahden viikon ajan, ennen kuin sitoutuu maksuihin.

Peruutuksesta tulee kuitenkin aina ilmoittaa erikseen johanna@jku.fi. Ilmoita ajoissa myös, mikäli lapsesi ei jatka ryhmässä yhden laskutuskauden jälkeen.

Tiedottaminen tapahtuu pääasiassa kilpaurheilukouluryhmien omissa SuomiSport -ryhmissä sekä vanhempien Whatsapp -ryhmissä (vanhemmat lisätään ryhmään ryhmäjakojen jälkeen).

Lataatthan puhelimeen SuomiSport-applikaation, sillä esimerkiksi laskut lähetetään SuomiSportin kautta ja ryhmän tapahtumiin ilmoittaudutaan siellä. Huoltaja, joka on tehnyt ilmoittautumisen, voi lisätä lapsen tietoihin toisen huoltajan. Muista ilmoittautua aina viimeistään edellisenä päivänä harjoitustapahtumaan joko IN tai OUT, jotta suunnittelu helpottuu. Kilpaurheilukouluryhmiä on tällä hetkellä 7 kpl.

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 kohti kilpailukautta. Koko ajan pidetään kuitenkin huolta, että lapsia kehittävää 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 ma-to (klo 17-20). Kilpaurheilukoululaiset harjoittelevat pääosin talvikauden Hipposhallissa ja kesäkauden Harjulla.

Varusteet: Varusteiksi kilpaurheilukouluharjoituksiin käyvät liikuntaan sopivat vaatteet sekä lenkkarit. Säähän sopiva vaatetus ja heijastin talvikaudella mukaan ulkoarjoittelua / verryttelyä varten. Piikkareita ei välttämättä tarvita, mutta niiden hankkiminen voi tulla ajankohtaiseksi, mikäli aikoo kilpailla. Piikkarihankintoihin voi kysellä apua Urheilu-Shop Alakorvelta ja joitain käytettyjä piikkareita on myynnissä myös toimistollamme, Kuntoportti 3. Harjoituksiin tulee ottaa aina mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot!

Poissaolot harjoituksista: Yksittäisistä harjoituspoissaoloista tulee ilmoittaa SuomiSport -applikaation kautta. Ennakkoon 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 Rebekka Rekola-Pulkkinen rebecca@jku.fi, joka lähettää myös lähinnä kilpailutoimintaa koskevaa viikkotiedotetta.

Lisäharjoittelumahdollisuudet: Lajikoulut pyörivät hallikaudella ja niistä lähetämme erikseen infoa harrastajillemme. Lisäksi pyrimme järjestämään mahdollisuuden aamutreeniin Harjulla (kesäkausi vaihtelevat viikompäivät) ja omatoimitreeniin Hipposhallissa (talvikausi lauantaisin). Eli jos tuntuu, että joku laji esim. jää yhteisharjoituksissa vähemmälle tai jotain lempilajia haluaa tehdä enemmän, voi lisäharjoitusta käyttää siihen lajiin. Valvotut omatoimivuorot ilmoitetaan erikseen ryhmien whatsappissa kenttien ja hallin varaustilanteen mukaan ja ne sisältyvät kuukausimaksuun. Omatoimivuoroilla voi harjoitella koko perhe.

Uutuutena sunnuntain juoksutreeni: Kilpaurheilukoululaisille on tarjolla monipuoliseen juoksemiseen ja juoksemisen ominaisuusharjoitteluun keskittyvä harjoitus sunnuntaisin klo 17.45-19. Tämän voi ottaa mukaan ohjelmaan joko toisena viikkoharjoituksena (jolloin kuukausimaksu yhteensä 73 eur) tai sitten kolmantena ylimääräisenä harjoituksena (jolloin kuukausimaksu 85 eur / kk). Vastuuvallmentaja toimii Kari Kallio. Ryhmään osallistumista seurataan SuomiSportin ilmoittautumisen kautta ja lisälasku lähetetään perheille kuukausittaisten käyntien mukaan jälkikäteen.

Maksu: Kilpaurheilukoululaisilla on käytössä kuukausimaksu. Harjoitusmaksu on kerran viikossa harjoituksissa käyvillä 59 eur / kk ja kaksi kertaa viikossa käyvillä 73 eur / kk. Mikäli osallistuu sunnuntain juoksutreeniin kolmantena harjoituksena, on kuukausimaksu 85 eur. Laskutus tapahtuu kolmesti vuodessa: lokakuussa (loka-tammikuun toimintamaksut), helmikuussa (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.

Kilpailemisesta on erillinen ohjeistus. Jos et sitä saanut, pyydä johanna@jku.fi.

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