

# VANHEMPAIN TAPAAMINEN Kilpaurheilukoulu

7.11.2023

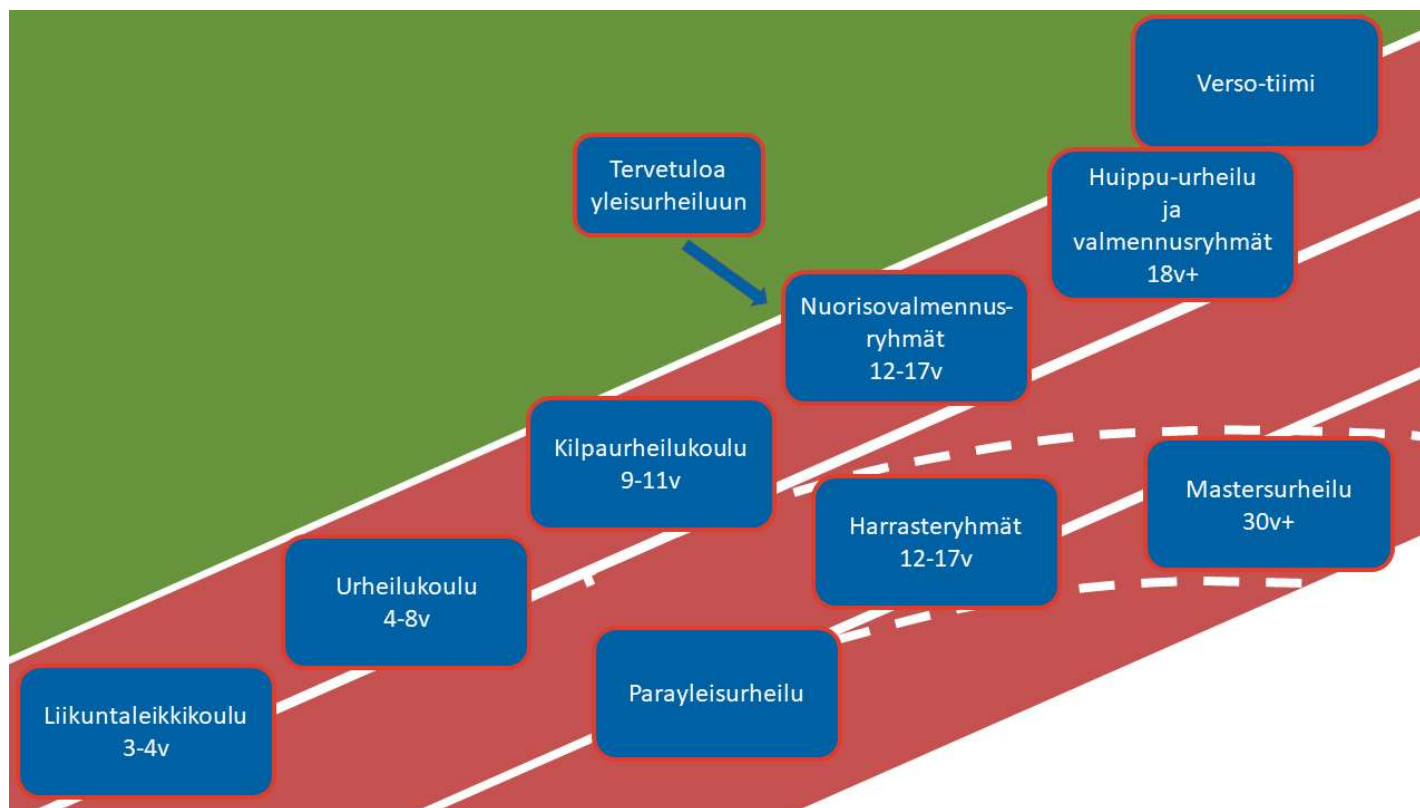


# ILLAN TEEMAT

- JKU: valmennusjärjestelmä (Johanna Leivonen)
- Toimintasuunnitelma (Johanna Leivonen) Kilpaurheilukoulu vs valmennusryhmätoiminta (Johanna Leivonen)
- Lajikoulut (Rebekka Rekola-Pulkkinen)
- Kilpailukausi (Rebekka Rekola-Pulkkinen)



# JKU VALMENNUSJÄRJESTELMÄ



# VUOSIKELLO

- 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 kehittävä määräharjoittelua tulee riittävästi. Kilpailukaudet ajoittuvat suunnilleen tammi-maaliskuulle (hallikilpailukausi) ja touko-syyskuulle (kesän kilpailukausi).

<b>SYYSKUU</b>	Tauko 2-3 viikkoa Kausi yleensä samaan aikaan kuin urheilukouluissa
<b>LOKAKUU</b>	Uuden kauden käytänteet ja tutustuminen
<b>MARRASKUU</b>	Lajikoulut, testit
<b>JOULUKUU</b>	Seuraleiri 2.-3.12. Kuortaneella, tauko n. 2 vkoa.
<b>TAMMIKUU</b>	Kilpailukausi alkaa mm. seuraottelu, Hipposhallit 1 & 2, TJIG, JIM
<b>HELMIKUU</b>	Kisat jatkuu
<b>MAALISKUU</b>	Lajikoulut
<b>HUHTIKUU</b>	Testit testipäivänä: <ul style="list-style-type: none"><li>• Testipatteri: 20m lentävä, 5-loikka kahden askeleen vauhdilla, JVE, 1000m</li></ul> Maastocup
<b>TOUKOKUU</b>	Kilpailukausi alkaa mm. maastot, Harju Cup, pm-kilpailut
<b>KESÄKUU</b>	Kisoja, treenit normaalisti
<b>HEINÄKUU</b>	Kisoja, treenit normaalisti
<b>ELOKUU</b>	Kisoja, treenit normaalisti



# TAITOJENMITTAILUT JA SEPPÄ VIIKKOKISAT

## TAITOJENMITTAILUT MARRASKUUSSA

- MA 20.11. ja TI 21.11.2023 : Juoksumatka 40 m urheilukoulujen Taitojenmittailuiden yhteydessä, muut Taitojenmittailulajit ryhmä päättää itse ja ne voidaan järjestää ryhmän sisäisesti jonain muunakin harjoituspäivänä.
- Oman ryhmän harjoitusten aikana ma ja ti ryhmillä. Syklonien, Tornadojen ja Revontulien keskiviikon harrastajat voivat tulla maanantaina. Puhurien, Galaksien ja Trombien torstain harrastajat tiistaina.

## SEPPÄ VIIKKOKISAT / 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



# SEURALEIRI 2.-3.12.2023

- Seuran yhteisleiri Kuortaneen Urheiluopistolla
- Harjoitukset ilmoittautumisen yhteydessä valitussa lajiryhmässä
- Viikonlopun aikana yhteensä viisi ohjattua harjoitusta ja oheisohjelmana valmentajien vetämä ”workshop”
- Leirin hinta alle 15v 95€ sis. harjoitukset, majoituksen ja ruokailut (yli 15v 115€)
- Ilmoittautuminen su 12.11. mennessä SuomiSportin tapahtumailmoittautumiseen (erillinen info).



# 2012 syntyneiden siirtyminen valmennus- ja harrasteryhmiin

- Huhtikuusta 2024
- Kysely ennakkoon perheille → valmentajien ehdotukset
- Ei tasovaatimuksia valmennusryhmään, kilpailutoimintaan sitoutuminen ja sen osoittaminen hallikaudella
- Ryhmät:
  - 2012 syntyneiden tyttöjen valmennusryhmä: Kari Kallio ja Emmi Pennanen
  - 2011-2012 syntyneiden poikien valmennusryhmä: Inka Sinivuori ja Kerttu Tikkanen
  - 2012 syntyneiden harrasteryhmä: Reeta Kuosmanen ja Riina Virtanen
  - Samalla pyritään valmistelemaan jo 2013 syntyneiden siirtymistä ja ryhmäjakoja tullaan tarkastelemaan myös heidän osalta. Siirtyminen syksy 2024/kevät2025?



# KILPAURHEILUKOULU vs VALMENNUSRYHMÄ

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

Lajikoulut lisämaksusta kilpaurheilukouluikäisille, valmennusryhmämaksuihin sisältyy osa lajikouluista (2 lajikoulua/kausi).

Vammat Veks –toiminta sisältyy valmennusryhmämaksuun.

Testipäivät 2 krt / vuosi toteutetaan testipäivien muodossa. Valmentajat mukana.

Sekä kilpaurheilukoululaisille että valmennusryhmäläisille kaikki JKU:n järjestämät kisat ovat toistaiseksi ilmaisia. Yhteisreissut tiettyihin kisoihin (TJIG, YAG, Seuracup)

Laskutussykli yhtenäistetään kauden 2024 aikana. Tämän vuoksi keväällä yksi laskutusjakso vain 2 kk (helmi-maaliskuu). Siitä eteenpäin 3 kk:n laskutusjaksot.





# LAJIKOULUT

- <https://jku.fi/lajikoulut/>
- Valmennusryhmäläisillä 2 ilmaista lajikoulua/toimintakausi
  - kilpaUK:sta keväällä 2024 siirtyville yksi ilmainen



# Lajikoulut

- Tarkoituksena syventyä tietyn lajin harjoitteluun sekä tehdä lajille tyypillistä oheisharjoittelua
- Syksyllä ja keväällä (4-6 krt/lajikoulu)
  - Loikkakoulu
  - Seiväskoulu
  - Korkeuskoulu
  - Aitakoulu
  - Kilpakävelykoulu
  - Heittokoulu
  - Keihäskoulu



# Kilpaileminen

- Hallikaudella ja kesällä 2024:
  - T/P 13 sarjassa kilpailevat 2011-2012 syntyneet
  - T/P 11 sarjassa kilpailevat 2013-2014 syntyneet
  - T/P 9 sarjassa kilpailevat 2015 syntyneet ja nuoremmat
- Vanhempien sarjaan saa osallistua, mutta huomaa heitoissa ja aitajuoksussa välineiden painot ja aitavälit/korkeudet
- Säännöt, välinemitat ja -painot:  
[https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/toimitsijakortit\\_2016\\_evyt.pdf](https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/toimitsijakortit_2016_evyt.pdf)



# Kilpaileminen

- Kilpailukalenteri: Kisatapahtumat ja ilmoittautuminen kisoihin

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

- Tilastopaja: Tulokset ja ennätykset (urheilijahaku maksullisen palvelun kautta):

<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.



# 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 löytyvät kilpailukalenterista kisainfon kohdalta.
- Alkuverryttelyvinkkejä kisaan:
  - Instagram JyvKU reels, treeneissä harjoitellaan valmentajan kanssa
  - Saavuthan paikalle viimeistään tuntia ennen oman lajin alkua
- <https://jku.fi/wp-content/uploads/2023/11/Mukaan-kilpailemaan-opas-ensikertalaisen-kotiin.pdf>



# Tulevia kisoja

- Tammikuussa halliseuraottelu (mahdollisesti Kuopiossa)?
- 13.1 Hipposhallit I lajeja 9-vuotiaista alkaen
- 3.2. Hipposhallit II lajeja 9-vuotiaista alkaen
- 16.3. JIM lajeja 9-vuotiaista alkaen
- 8.-10.3. TJIG, Tampere lajeja 10-17 v.
- Kesän kisakalenteri päivittyy keväällä

# Tulevat tähdet –monipuolisuuskilpailu/ ELMO-kisa

- Tilastopajassa Tulevat tähdet monipuolisuuskilpailu, jossa pisteitä kerätään kilpailemalla mahdollisimman monipuolisesti eri lajeissa. Pistemäärää voi seurata Tilastopajasta (<https://www.tilastopaja.eu/fi/db/tulevattahdet.php>)
- A-luokan tulos: 4p
- B-luokan tulos: 3p
- C-luokan tulos 2p
- Osallistuminen lajiin 1p
- JKU:lla ollut oma ELMO-kisa, jossa pisteitä kerätään kisaamalla monipuolisesti. Tietyn pisterajan saavuttamalla saa tuotepalkinnon ja JKU Gaalassa palkitaan eniten pisteitä kerännyt urheilija ELMO-palkinnolla
  - Tilastopajan pisteiden keruun lisäksi meillä pm-maastot mukana: osallistumalla saa 3p



# Taitomerkkirajat

- [https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/atoms/files/taitomerkkirajat\\_2014\\_.pdf](https://www.yleisurheilu.fi/sites/default/files/atoms/files/taitomerkkirajat_2014_.pdf)





# Muistilista vanhemmalle kisatilanteeseen:

- Yleisurheilu on myös välillä joukkueurheilua
- Urheiluun kuuluu niin pettymyksen kuin ilon tunteet
- Arvosta, kiitä ja keskustele rakentavasti toimitsijoiden ja valmentajien kanssa
- Epäonnistuminen on usein kehittävää, lapsilla on monesti sosiaalinen paine ja kova halu onnistua. Älä aseta lisäpaineita kuormittavaan tilanteeseen
- Mieti, miten itse pystyt vaikuttamaan siihen, että lapsella on hyvä olla kisoissa. Anna lapselle myös mahdollisuus oppia toimimaan kisatilanteessa itsenäisesti – luota siihen, että lapsi osaa tehdä itse päätöksiä
- Välillä kilpaurheilu on epäreilua (esim. olosuhteet, säännöt, loukkaantumiset yms.) – mieti etukäteen, miten voit tukea lasta, jos lapsi kokee, että häntä on kohdeltu epäreilusti
- Tärkeintä on, että olet läsnä, tuet ja kannustat sekä annat samalla lapselle tilaa oppia ja kokeilla



# VARUSTEET

- Seura-asut: Kilpailupaitaa suositellaan ja joihinkin kisoihin se on pakollinen, mutta hallikaudella voi kisata myös urheilukoulupaidassa. Seuraava seura-asutilaus järjestetään 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/>



**Kysymyksiä?**

**KIITOS KAIKILLE OSALLISTUJILLE!**

