

TERVETULOA JKU:n KILPAURHEILUKOULUUN!



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

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 (3 kk).

Viestintä: Tiedottaminen tapahtuu pääasiassa kilpaurheilukouluryhmien omissa SuomiSport -ryhmissä sekä vanhempien Whatsapp -ryhmissä (vanhemmat lisätään ryhmään ryhmäjakojen jälkeen). Lataatthän 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 SuomiSportin kalenterissa joko IN tai OUT, jotta harjoituksen suunnittelu helpottuu.

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

RYHMÄT:

Kilpaurheilukouluryhmiä on tällä hetkellä 7 kpl. Pyörremyrskyissä kaikki syksyllä aloittavat harrastajat ovat uusia, muita ryhmiä täydennetään uusilla harrastajilla.

Tornadot 2012-2013 syntyneiden ryhmä: Harjoitukset ma ja ke klo 17-18.30. Vastuuvälmentaja Reeta Kuosmanen

Revontulet 2013-2014 syntyneiden ryhmä: Harjoitukset ma ja ke klo 18.30-20. Vastuuvälmentaja Julianna Moberg

Syklonit 2014-2016 syntyneiden ryhmä: Harjoitukset ma ja ke klo 18.15-19.45. Vastuuvälmentaja Sofia Kankaanpää

Galaksit 2014-2015 syntyneiden ryhmä: Harjoitukset ti ja to klo 17-18.30. Vastuuvälmentaja Pinja Heinonen

Trombit 2013-2014 syntyneiden ryhmä: Harjoitukset ti ja to klo 18.30-20. Vastuuvälmentaja Pinja Heinonen

Pyörremyrskyt 2015-2016 syntyneiden ryhmä: Harjoitukset ti klo 18.30-20 ja keskiviikkoisin klo 17-18.30. Vastuuvälmentaja Kari Kallio

Supernovat 2015-2016 syntyneiden ryhmä: Harjoitukset maanantaisin ja torstaisin klo 18.30-20. Vastuuvälmentaja Pinja Koivuniemi

Harjoituksista: Lasta ei voi tuoda kipeänä tai puolikuntoisena treeneihin! Suosittelemme vanhempia käyttämään lasten harjoitusaika esim. omaan ulkoliikuntaan tai kaupakäyntiin. 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 ulkoerryttelyä varten. Harjoituksiin tulee ottaa aina mukaan juomapullo vedellä täytettynä. Nimikoikaa tavarat, erityisesti juomapullot!

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.

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 rebekka@jku.fi, joka lähettää myös lähinnä kilpailutoimintaa koskevaa viikkotiedotetta.

Maksu: Kilpaurheilukoululaisilla on käytössä kuukausimaksu. Harjoitusmaksu on kerran viikossa harjoituksissa käyvillä 60 eur / kk ja kaksi kertaa viikossa käyvillä 75 eur / kk. Mikäli osallistuu sunnuntain juoksutreeniin kolmantena harjoituksena, on kuukausimaksu 85 eur. Laskutus tapahtuu neljästi vuodessa: lokakuussa (loka-joulukuun toimintamaksut), tammikuussa (tammi-maaliskuun toimintamaksut), huhtikuussa (huhti-kesäkuun toimintamaksut) ja heinäkuussa (heinä-syyskuun toimintamaksut). Ensimmäisen toimintamaksun maksamisen jälkeen lapselle tulee voimaan SUL:n Sporttiturvavakuutus ja kilpailulisenssi. Kaikki JKU:n järjestämät kisat ovat jäsenistöllemme ilmaisia.

Ilmaiset lisäharjoittelumahdollisuudet: Omatoimivuorot pyörivät ympärivuotisesti lauantaisin (kun hallissa tai kentillä ei ole muita tapahtumia). Valvotut omatoimivuorot ilmoitetaan erikseen SuomiSportissa kenttien ja hallin varaustilanteen mukaan ja ne sisältyvät kuukausimaksuun. Eli jos tuntuu, että joku laji esim. jää yhteisharjoituksissa vähemmälle tai jotain lempilajia haluaa tehdä enemmän, voi omatoimivuoroa käyttää siihen lajiin. Omatoimivuoroilla voi harjoitella koko perhe. Lisäksi pyrimme järjestämään mahdollisuuden aamutreeniin kesäisin Harjulla. Aamutreenien viikonpäivät vaihtelevat ja ne ilmoitetaan myös SuomiSportissa.

Maksulliset lisäharjoittelumahdollisuudet:

- 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 75 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.
- Lajikoulut: Lajikouluja on tarjolla syys- ja kevätkaudella. Lisätietoa www.jku.fi/lajikoulut

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!

