

ESPOON TAPIOT

YLEISURHEILUKOULULAISEN OPAS 2009-2010

Espoon Tapiot on vuonna 1965 perustettu yleisurheiluseura. Kotikenttämme ja -hallimme sijaitsevat Otaniemessä. Tapioissa on yleisurheilu-, soutu- ja hiihtojaosto. Jäseniä on noin 1500. Perheen pienimmille (1-6-vuotiaille) järjestämme Liikkaria, liikuntaleikkikoulua. Hiukan vanhemmille lapsille on tarjolla yleisurheilukoulu ja nuorille urheilijoille lajikoulu sekä valmennusryhmät. Lisäksi järjestämme erilaisia kilpailuja. Seuraamme kuuluu urheilijoiden lisäksi joukko valmentajia, toimitsijoita, huoltajia ja muita urheiluihmissiä.

YLEISURHEILUKOULU

Yleisurheilukoulu on paikka, jossa opetellaan eri yleisurheilulajien perustekniikoita, hyviä harjoittelutapoja ja kehitetään kaikessa liikunnassa tarvittavia ominaisuuksia. Tärkeintä kaikesta on nauttia liikunnan riemusta yhdessä. Urheilukoululaiset ovat 7–12 -vuotiaita. Koulu on jaettu seitsemään ryhmään. Ryhmästä toiseen siirrytään iän ja taitojen karttuessa.

Yleisurheilukoulu kokoontuu kerran viikossa. Harjoituskerran aloittaa yhteinen alkuverryttely, jonka jälkeen jakaudutaan omiin ryhmiin harjoittelemaan päivän teeman mukaisesti. Päivän aiheet näkyvät lukujärjestyksestä.

KÄYTÄNNÖN ASIOITA

Urheilukoulussa tarvitaan:

- Lenkkaritossut, sisäpelikengät tai muut urheilujalkineet. Piikkareita ei tarvita, eikä niitä saa käyttää ellei siitä erikseen mainita. Piikkarit aiheuttavat tapaturmavaaran.
- Urheiluvaatteet. Talvisin halli on melko viileä, joten alkua- ja loppuverryttelyn ajaksi on syytä olla mukana ylimääräistä lämmikettä. Hyvä vaatetus on vaikkapa verityttö housut, t-paita ja verityttö takki.
- Vesipullo. Puolentoista tunnin treenin aikana tulee jano.

Urheilukoulussa ei tarvita:

- Purkkaa, karkkia tai muuta naposteltavaa. Juostessa ja hyppiessä syöminen on hankalaa ja jopa vaarallista.
- Pelejä, keräilykortteja, kännyköitä tai muuta ylimääräistä taskutilaa ja huomiota vaativaa. Kyseiset tavarat voi jättää reppuun kentän laidalle urheilukoulun ajaksi.

Muuta huomioitavaa:

- Urheilukoulumaksu on 260 euroa koko vuodelta, siis elokuun 2010 loppuun. Sisäralennus on 50 € nuoremasta urheilukoulussa olevasta sisäruksesta. Maksuun sisältyy urheilukoulutoiminta, Espoon Tapioiden jäsenmaksu, urheilukoulu-paita (jaetaan loppusyksystä), kilpailulisenssi ja vakuutus, joka korvaa urheilukoulussa sattuneet tapaturmat. Tapaturman sattuessa ilmoita siitä heti ohjaajalle. Laskut postitetaan kotiin lokakuussa ja niissä on huomioitu 14 päivän maksuaika. Maksaessanne on käytettävä viitenumeroa.
- Urheilukoulussa liikutaan reippaasti, joten nälkäisenä voi uupumus yllättää. Toisaalta taas maha täynnä iskee helposti pistos ja on tukala olo liikkuu. Siis raskaammat ateriat on syytä jättää iltaan ja syödä tunti-pari ennen urheilukoulua välipalaksi vaikkapa voileipä, banaani ja lasi maitoa.
- Sairaana urheileminen on terveydelle vaarallista. Kuumeisena, yskässä tai muuten

kipeänä ei kannata tulla urheilukouluun.

- Kentällä on urheilukoulu-aikaan melkoinen vilskke, jossa ylimääräiset henkilöt jäävät helposti jalkoihin tai heittovälineen reitille. Mukana olevien vanhempien ja pikkuisarusten paikka on tästä syystä katsomossa.

- **Urheilukoululaisten kyydittäjille tiedoksi: Hallin oven eteen ei saa ajaa.** Ovesta kulkee parisataa vilkasta lasta. Pidetään oven edus autovapaana, niin kukaan ei jää auton alle. Hallin yläpuolella on kaksi isoa parkkialuetta ja myös alapuolella, urheilukentän vieressä, on runsaasti parkkitilaa, joilla voi odottaa tai jättää auton odottamaan.

- Jos urheilukoululaisella on harjoitteluun mahdollisesti vaikuttava sairaus, esim. astma tai diabetes, on siitä hyvä ilmoittaa ryhmän ohjaajalle.

- Useamman kerran poissaolosta tulee ilmoittaa omalle ohjaajalle tai urheilukoulun rehtori Kirsti "Kisu" Sysikaskelle. Jos poissaolosta ei ilmoita, luulemme muutaman kerran jälkeen, että olet lopettanut. Yhden tai kahden kerran poissaolosta ei tarvitse ilmoittaa.

VANHEMPIA KAIVATAAN TOIMINTAAN MUKAAN

Espoon Tapioilla on vain kaksi palkattua työntekijää, joten toiminta perustuu edelleen arvokkaaseen vapaaehtoistyöhön. Uusia toimijoita kaivataan aina mukaan. Urheilukoululaisten vanhempia toivotaan erityisesti ohjaajiksi ja kilpailutoimitsijoiksi. Ohjaajiksi haluaville järjestetään yleisurheiluohjaajakoulutus. Kilpailutoimitsijoita tarvitaan erityisesti urheilukoulun omiin kisoihin, jotka ovat kerran vuodessa. Urheilukoulun kisoihin toimitsijaksi tulevalle ei tarvitse olla aiempaa kokemusta. Urheilukoulun omat kisat on tarkoitus vetää ohjaajien ja vanhempien yhteistyöllä. Urheilun parissa toimimisesta kiinnostuneille vanhemmille löytyy puuhaa kisatoimitsijasta kioskimyyjäksi ja valmentajaksi asti.

Espoon kaupunki on ulkoistanut seurалlemme Otaniemen urheilukentän ilta- ja viikonloppupäivystyksen toukokuun alusta syyskuun loppuun. Mikäli haluat tukea seuraa omalla toiminnallasi, voit myös tehdä yhden tai kaksi päivystysvuoroa kesän aikana.

AIKATAULUASIOITA

Syyskauden viimeinen urheilukoulu on 7/8.12.2009. Kevätkausi alkaa 11/12.1.2010. Hiihtoloman pidämme samaan aikaan kuin kouluissa. Toukokuussa siirrytään hallista tien toiselle puolelle urheilukentälle. Urheilukoulu jatkuu kesäkuun ajan tiistaisin. Heinäkuussa on lomaa ja elokuussa urheillaan taas tiistaisin. Uusi kausi käynnistyy syyskuussa 2010 **Ilmoittautuminen syksyn urheilukouluun käynnistyy urheilukoululaisille kesäkuussa verkkosivullamme.**

Vanhempainilta pidetään 5. ja 6.10.2009 klo 18.15-19.15. Se on samaan aikaan urheilukoulun kanssa, Otahallissa TKK:n luentosalissa. Vanhempien illassa kerrotaan urheilukoulusta ja Tapioiden toiminnasta yleensä. On myös aikaa kysymyksille. Tarjolla on kahvia.

Urheilukoululaisten omat kisat ovat talvella kahtena perjantaina Otahallissa. Varaathan ajan jo kalenteristasi. Ilmoittautuminen tapahtuu urheilukoulussa. Urheilukoululaisille jaetaan ilmoittautumislomakkeet ja se tulee palauttaa urheilukoulun rehtorille viikkoa ennen kisoja.

- perjantai 22.1.2010 klo 17.30-20.00
- perjantai 5.2.2010 klo 17.30-20.00

KILPAILUTOIMINNASTA

Urheilukoulun kisat järjestetään erikseen ilmoitettavina (ks. aikatauluasiat) perjantai-iltoina, jolloin kilpaillaan omalla porukalla ja opetellaan kilpailukäytäntöjä. Urheilukoulun kilpailuihin osallistuvat kaikki halukkaat urheilukoululaiset. Lisäksi tiedotamme muista pääkaupunkiseudulla olevista lasten yleisurheilutapahtumista verkkosivuillamme. Näihin osallistuminen on oman aktiivisuuden varassa. Toivomme mahdollisimman monen lähtevän mukaan näihin tapahtumiin, koska lasten kisoista saa arvokasta kokemusta mahdollista tulevaa kilpauraa ajatellen. Lisäksi lasten kisat ovat ennen muuta hauskoja tapahtumia, joista on ryppyotsaisuus kaukana. Hauskaa on tuloksista riippumatta. Voittaminen on kivaa, häviäminen opettaa enemmän ja kilpailemaan oppii vain kilpailemalla.

Kilpailuja enemmän ja ilmoittautuminen niihin www.kilpailukalenteri.fi

KATSE TULEVAISUUTEEN

Yleisurheilu on mainio harrastus, joka opettaa tärkeitä asioita yhdessä toimimisesta, harjoittelemisesta, uuden oppimisen riemusta, häviämisestä ja voittamisesta. Urheillessa saadut ystävät usein säilyvät urheilu-uran loputtuakin. Urheilukoulun jälkeen harrastusta voi motivaation riittäessä jatkaa lajikoulussa tai valmennusryhmissä. Urheilukoululaisilta tiedustellaan halukkuutta siirtyä valmennusryhmään, kun ikää ja perustaitoja on riittävästi. Asiasta voi myös kysyä itse omalta ohjaajaltaan, jos tuntuu, että haluaisi aloittaa jo hiukan tiiviimmän ja tavoitteellisemman urheilun. Valmennusryhmissä yleisurheilua voi harrastaa tavoitteellisesti ja motivaation ja lahjojen riittäessä tie on auki vaikka maailman huipulle asti.

Ohjaajan tai valmentajan urakin on seurassamme mahdollista urheilukoululaisen vartuttua. Tarvitsemme ja koulutamme jatkuvasti uusia ohjaajia liikkariin ja urheilukouluun sekä valmentajia valmennusryhmiin.

YHTEYSTIETOJA

Urheilukoulun rehtori Kirsti "Kisu" Sysikaski	040-8356116
Espoon Tapioiden toiminnanjohtaja Linnea Renqvist	044-3215845
Nuorisovalmennuspäällikkö Eeva Kantomäki (valmennusryhmät)	050-3560188

Espoon Tapioiden internet-sivut: www.espoontapiot.fi

Espoon Tapioiden sähköpostiosoite: toimisto@espoontapiot.fi