



INFO 2. ASTEEN YHTEISHAUSTA JA MÄRSKYN LUKION JUDOTOIMINNASTA

Sisältö

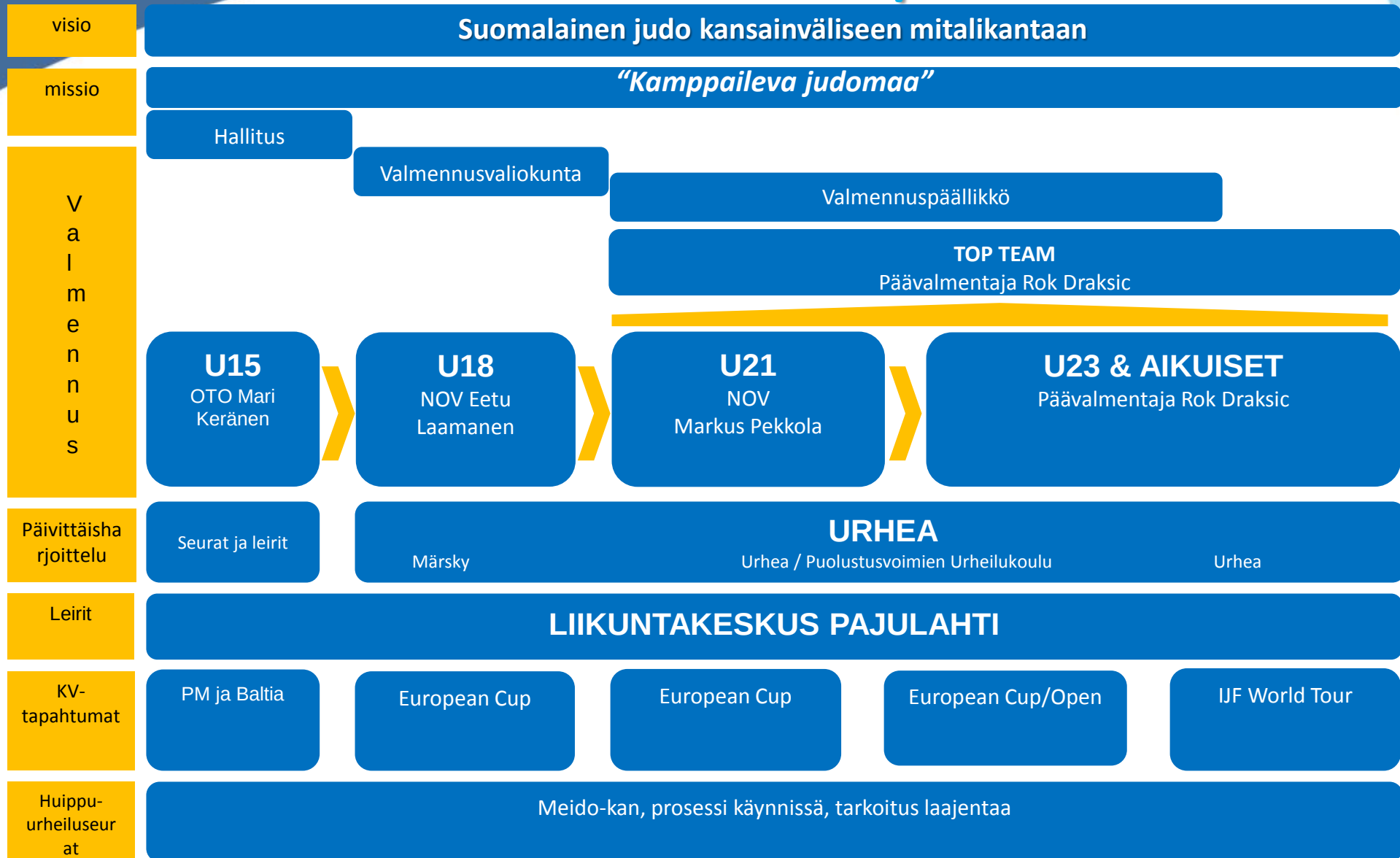
- **Urheilulukiovaihe Judoliiton valmennusjärjestelmässä**
Vt. Valmennuspäällikkö Otto Favén
- **Mäkelänrinteen lukion urheilulinjalle hakeminen ja tietoisuus Urhea-kampuksesta**
toimitusjohtaja Simo Tarvonen, Urhea
- **Judovalmennus Mäkelänrinteen urheilulukiossa**
Novit Eetu Laamanen ja Markus Pekkola
- **Tietoisuus nuorten judokoiden vanhemmille**
Taina Saha

Judokan Urapolku



- Päivittäisharjoittelun tehostaminen
- Määrä ja laatu kasvaa progressiivisesti judon vaatimustason mukaisesti
- Urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Judokan urapolku



Mäkelänrinteen lukion urheilulinja ja Tietoisku Urhea-kampuksesta

Simo Tarvonen, Urhea

Judovalmennus Mäkelänrinteen urheilulukiossa

Markus Pekkola, Eetu Laamanen

Lajiliittopisteytys

lukuaineiden ka + liikunta	8,2
lajiliittopisteytys (0-5)	3,7
oppilaitospisteytys (0-5)	4
yht	15,9

Alin pistemäärä 2021: 16,15

- **4,2 – 5**

Yksilölaji: Lajin huippulahjakuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla.

- **3,1 – 4,1**

Yksilölaji: SM-mitalitaso. Ikäluokan maajoukkueurheilija.

- **2,1 – 3,0**

Yksilölaji: SM-pistesijataso.

Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.

Judovalmennus Märskyssä

Harjoitukset osa koulua

- Valmennuskurssin arviointiperusteet (hyväksytty, hylätty, kesken)

Urhea Kampus

- Olosuhteet parhaat mahdolliset
- Edellytykset kehittäväälle harjoittelulle

Ympärivuotinen ammattivalmennus

- Harjoittelu 2 x päivässä

Valmennus ammattimaisesti toteutettu

- Osallistuva asiantuntijuus

Kaikki ikäluokat harjoittelevat yhdessä

- Harjoittelu toteutetaan ryhmässä, yksilöllisyyttä tukien

Harjoittelun suunnittelu ja seuranta

Harjoittelun sisällöt Judoliiton valmennustiimin laatimat

Vuodet 1-2;
kehitetään yleistä urheilullisuutta, harjoitettavuutta ja harjoitellaan monipuolisesti ja määrällisesti riittävästi

- Urheilijaksi kasvaminen
- Harjoittelu ja itsensä kehittäminen
- Hyvästä harjoitettavuudesta systemaattiseen harjoitteluun

Vuodet 3-4;
harjoittelun pääpaino lajiharjoittelun tukeminen ja erikoistuminen

- Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin lajitaitoihin
- Lajitaitojen syventäminen ja vahvistaminen
- Kilpaileminen ja menestyminen

Lukuvuoden rakenne

- Lukuvuosi on jaettu viiteen noin 7 viikon jaksoon
- Jokainen jakso päättyy koeviikkoon
- Yo-kirjoitukset kahdesti vuodessa
 - syyskuu, maaliskuu

kuukausi	elo	syys	loka	marras	joulu	tammi	helmi	maalis	huhti	touko	kesä	heinä
jakso	1		2		3		4		5			
loma			1 vko		3vko		1 vko					
yo		2 vko						2 vko				

Tuntikiertokaavio - harjoitukset

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	8:00-10:00 Judo Märsky+aik	9:00-11:00 fysiikka Märsky	8:00-9:30 aktivaatio Märsky	8:00-9:30 fysiikka Märsky	10:00-12:00 Judo kaikki	
18:00-19:30 Judo u15, u18	17:00-19:00 Judo Märsky+aik kaikki	17:00-19:00 Judo Märsky+aik kaikki	17:30-19:00 Judo u15, u18	16:00-17:30 Judo Märsky+aik kaikki	14:30-16:00 Judo kaikki	

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
8-10	7	1	1	2	1		
10-12	6	2	2	3	3	10-12	
12-13	5	6	4	6	4		
13-15	4	7	5	7	5	14:30-16	
15-16	3	8	6	8	8		
	8						

Asiantuntijatoiminta

Tukitoiminnat ovat urheilijoiden käytössä joko maksutta tai erikseen mainitulla korvauksella

Lisätietoa palveluista Urhean sivuilta

Urheilufysioterapia

- Ohjattu harjoittelu kerran viikossa
- Harjoitettavuuden kehittäminen

Urheiluravitsemus

- Luennot ja ryhmäohjaus

Psyykkinen valmennus

- Lukuvuoden aikana toteutetaan oma psyykkisen valmennuksen ohjelmaa

Kaksoisuraohjaus

- urheilun ja opiskelun yhdistäminen

Perhon urheilulinjat

Perho liiketalousopisto on erinomainen vaihtoehto urheilijalle, joka haluaa yhdistää korkeatasoisen ammatillisen koulutuksen ja huipulle tähtäävän urheilun.

Koulutuspäällikkö

Tuuli Merikoski

0400 711728

tuuli.merikoski@perho.fi

tuuli.merikoski@urhea.fi



Pääväylänä urheilijoiden koulutuksessa on Urhea-linja

- peruskoulupohjaiset urheilijat opiskelevat omana ryhmänään liiketoiminnan perustutkinnon.

Urhea-linja kaksoistutkintona: Sporttikaksari@Märsky

- Perhon ja Mäkelänrinteen lukion yhteinen kaksoistutkinto, jossa yhdistyvät liiketoiminnan perustutkinto ja ylioppilastutkinto.
- Sporttikaksarin kaikki opetus tapahtuu Märskyssä.

