

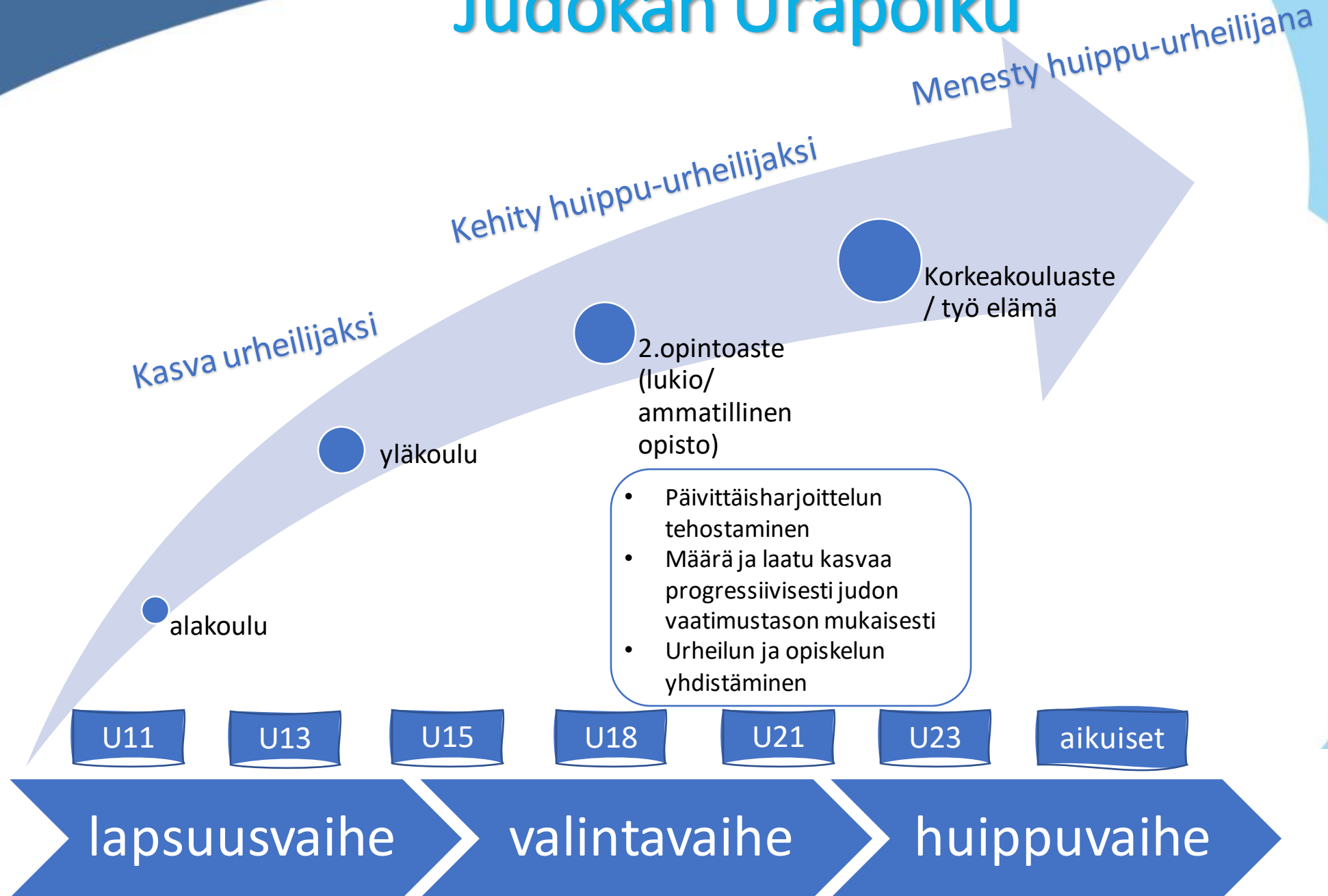


# INFO 2. ASTEEN YHTEISHAUSTA JA MÄRSKYN LUKION JUDOTOIMINNASTA 4.2.2024

# Sisältö

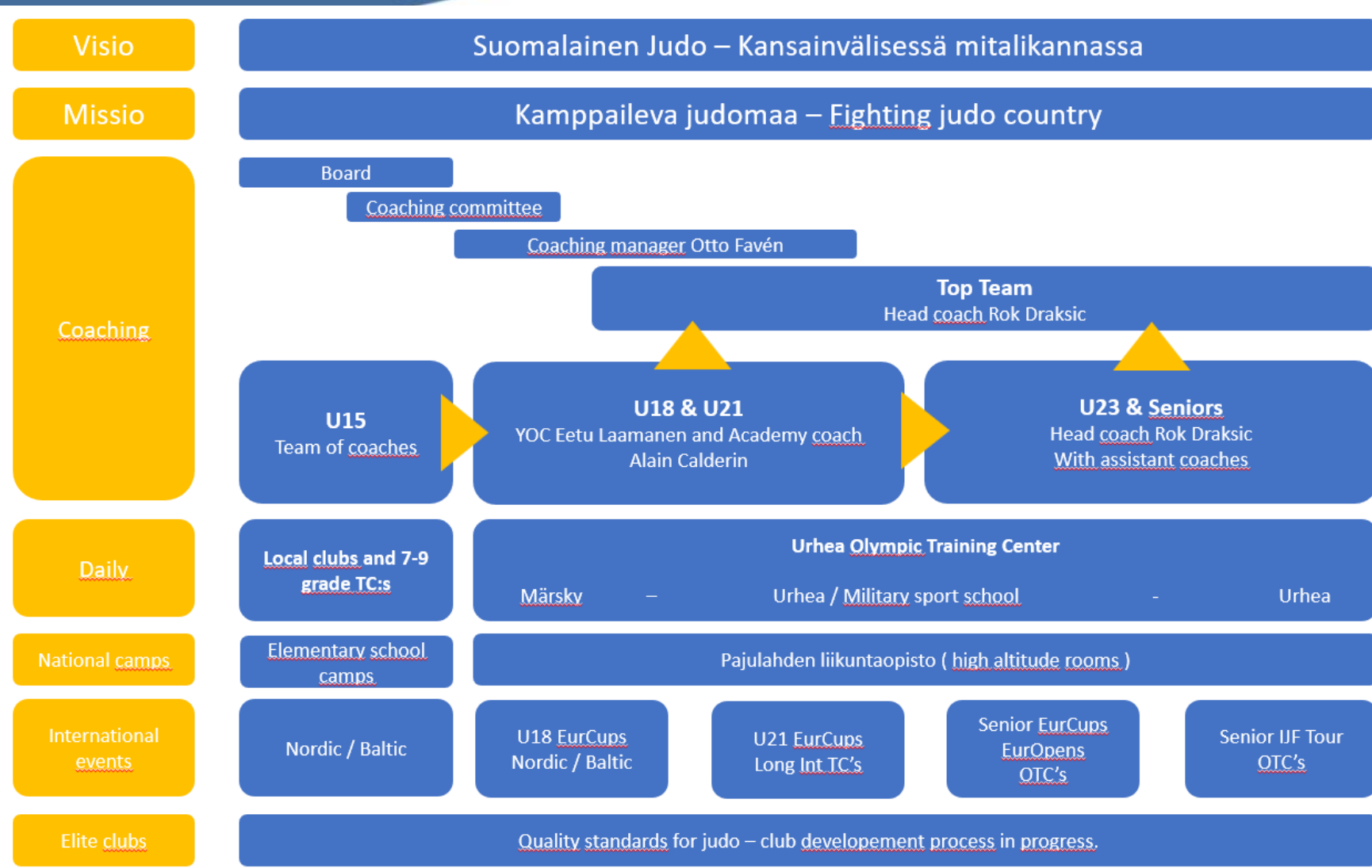
- **Urheilulukiovaihe Judoliiton valmennusjärjestelmässä**  
*valmennuspäällikkö Otto Favén*
- **Mäkelänrinteen lukion urheilulinjalle hakeminen ja tietoisuus Urhea-kampuksesta**  
*toimitusjohtaja Simo Tarvonen, Urhea*
- **Judovalmennus Mäkelänrinteen urheilulukiossa**  
*nuorten olympiavalmentaja Eetu Laamanen*
- **Nuori Mieli Urheilussa tietoisuus**  
*Katri Lilja*

# Judokan Urapolku



## 2. asteen urheiluoppilaitokset

- Brändö gymnasium
- Joensuun yhteiskoulun lukio
- Kastellin urheilulukio
- Kerttulin lukio
- Kuopion klassillinen lukio
- Kuortaneen lukio
- Lahden lyseo
- Mäkelänrinteen lukio
- Ounasvaaran lukio
- Pohjois-Haagan yhteiskoulu
- Porin suomalaisen yhteislyseon urheilulinja
- Sammon keskuslukio
- Schildtin lukio
- Sotkamon lukio
- Vörå samgymnasium
- Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto
- Perho Liiketalousopisto
- Gradia, Jyväskylä ja Jämsä
- Koulutuskeskus Salpaus, Lahti
- Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu
- Liikuntakeskus Pajulahti
- Omnia, Espoo
- Oulun seudun ammattiopisto
- Lapin koulutuskeskus REDU
- Savon ammattiopisto
- Stadin ammattiopisto
- Tredu, Tampereen seudun ammattiopisto
- Turun ammatti-instituutti
- Prakticum
- Keski-Pohjanmaan ammattiopisto
- Vamia, Vaasa



# Mäkelänrinteen lukion urheilulinja ja Urhea-kampus

Simo Tarvonen - Urhea

# Judovalmennus Mäkelänrinteen urheilulukiossa

Eetu Laamanen - Judoliitto



# Lajiliittopisteytys

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

Alin pistemäärä 2022: 15.91

- **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
- Progressiivinen aloitus

## Kokonaisvaltaisesti toteutettu valmennus

- Osallistuva asiantuntijuus

## Sitoutuminen

- Märskyn judoryhmään valittu urheilija sitoutuu URHEA:n kokonaisvaltaisesti harjoitusohjelmaan

## Kaikki ikäluokat harjoittelevat yhdessä

- Harjoittelu toteutetaan ryhmässä, yksilöllisyyttä tukien

# Harjoittelun suunnittelu ja seuranta

Harjoittelun sisällöt Judoliiton valmennustiimin laatimat.

Uusilla aloittavilla huomioidaan harjoitusmäärien kasvu ja elämänmuutoksen kokonaiskuormitus nostamalla määrää progressiivisesti.

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

# Viikkoaikataulu

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
	8:00-10:00	9:00-11:00	8:00-10:00	8:00-10:00	10:00 ja 14:30	
Lepo	Judo tekn huolto/ Niklas	Voima+ tekniikka	Kuntopiiri + huolto/Niklas	Voima+ tekniikka	Yhteistreenit (randorit)	Palauttava/ harjoitus seuroissa
	<i>(45min tekn)</i>	<i>(45 min tekn)</i>				
	17:00-19:00	17:00-19:00		17:00-18:30		
	Judo randori	Judo randori		Judo ne-waza		

# 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				

# 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

## Psyykinen valmennus

- Lukuvuoden aikana toteutetaan oma psyykkisen valmennuksen ohjelmaa

## Kaksoisuraohjaus

- urheilun ja opiskelun yhdistäminen



URHEA



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA



# Stadin ao



- Suomen suurin ammattiopisto, eniten tutkintovaihtoehtoja ammattilaiseksi
- Jokaiselle urheilijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma (HOKS) urheilukoordinaattorin, oman omon ja ryhmänohjaajan kanssa.
- Urheilijalla on jaksoittain vaihtuva oma lukujärjestys, johon valmentautuminen on integroitu.
- Urheiluvalmentautumisista voi saada maksimissaan 36 osaamispistettä tutkintoon vaadittavasta 180 osaamispisteestä.
- [www.hel.fi/ammattilainen/fi](http://www.hel.fi/ammattilainen/fi)
- Pääväylänä urheilijoiden koulutuksessa on Urhealinja: peruskoulupohjaiset urheilijat opiskelevat omana ryhmänään liiketoiminnan perustutkinnon.
- Urhealinja kaksoistutkintona **Sporttikaksari @Märsky**: Perhon ja Mäkelänrinteen lukion yhteinen kaksoistutkinto, jossa yhdistyvät liiketoiminnan perustutkinto ja ylioppilastutkinto.
  - Sporttikaksarin kaikki opetus tapahtuu Märskyssä.
- Koulutuspäällikkö Tuuli Merikoski; 0400 711728; [tuuli.merikoski@perho.fi](mailto:tuuli.merikoski@perho.fi); [tuuli.merikoski@urhea.fi](mailto:tuuli.merikoski@urhea.fi)

# LPT - urheilijoille

- Kolmen Kampuksen Urheiluopisto on Kisakallion ja Pajulahden urheiluopistojen ammatillisten koulutusten yhteenliittymä, jonka tehtävänä on järjestää ammatillista liikunta-alan koulutusta.
  - **Liikunnanohjauksen perustutkinto**
- Lisätiedot: [www.urheiluopisto3k.fi](http://www.urheiluopisto3k.fi)





Kysymyksiä?



URHEA



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA





# Nuori Mieli Urheilussa

Katri Lilja



Kiitos.



URHEA



Pääkaupunkiseudun  
URHEILUAKATEMIA

