

Info 2. asteen yhteishausta ja Märskyn lukion judotoiminnasta

10.2.2025



Sisältö

- **Urheilulukiovaihe Judoliiton valmennusjärjestelmässä**
Järjestö- ja valmennuspäällikkö Otto Favén
- **Mäkelänrinteen lukion urheilulinjalle hakeminen ja tietoisku Urhea-kampuksesta**
Toimitusjohtaja Simo Tarvonen, Urhea
- **Judovalmennus Mäkelänrinteen urheilulukiossa**
U23 vastuvalmentaja Eetu Laamanen ja U18 vastuvalmentaja Khirchla Khirchilashvili

Judokan urapolku

Monipuolinen harjoittelu

Kokeillaan useita lajeja, rakennetaan perustaa, monipuolista liikuntaa.

Urheilijaksi kasvaminen

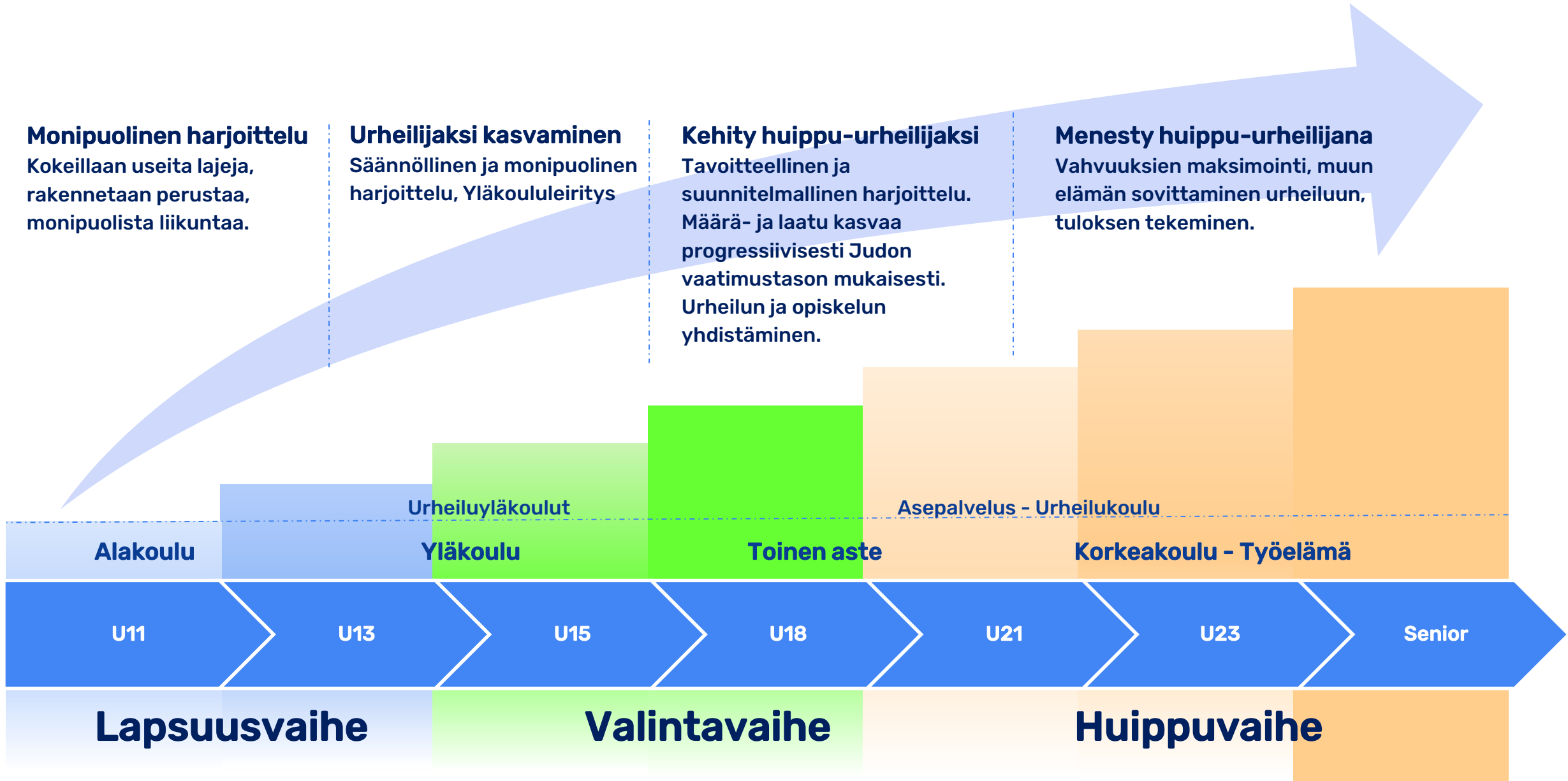
Säännöllinen ja monipuolinen harjoittelu, Yläkoululeirit

Kehity huippu-urheilijaksi

Tavoitteellinen ja suunnitelmallinen harjoittelu. Määrä- ja laatu kasvaa progressiivisesti Judon vaatimustason mukaisesti. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen.

Menesty huippu-urheilijana

Vahvuuksien maksimointi, muun elämän sovittaminen urheiluun, tuloksen tekeminen.



2. Asteen urheiluoppilaitokset

Urheilulukiot

Brändö gymnasium, Helsinki
Joensuun yhteiskoulun lukio, Joensuu
Kastellin lukio, Oulu
Kerttulin lukio, Turku
Kuopion klassillinen lukio, Kuopio
Kuortaneen lukio, Kuortane
Lahden lyseo, Lahti
Mäkelänrinteen lukio, Helsinki
Ounasvaaran lukio, Rovaniemi
Pohjois-Haagan yhteiskoulu, Helsinki
Porin lukio, Pori
Sammon keskuslukio, Tampere
Schildtin lukio, Jyväskylä
Sotkamon lukio, Sotkamo
Vörå samgymnasium Vörå, Vöyri

Urheiluamikset

Etelä-Kymenlaakson ammattiopisto, Kotka
Perho Liiketalousopisto, Helsinki
Ammattiopisto Gradia, Jyväskylä ja Jämsä
Keski-Pohjanmaan ammattiopisto, Kokkola
Koulutuskeskus Salpaus, Lahti
Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu, Seinäjoki
Kolmen Kampuksen Urheiluopisto, Pajulahti, Kisakallio ja Helsinki
Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia, Espoo
Koulutuskuntayhtymä OSAO, Oulu
Rovaniemen koulutuskuntayhtymä, Rovaniemi
Savon ammattiopisto, Kuopio, Toivala, Varkaus, Iisalmi
Stadin ammattiopisto, Helsinki
Tampereen seudun ammattiopisto, Tampere
Turun ammatti-instituutti – Åbo Yrkesinstitut, Turku
Vamia, Vaasa
Yrkesinstitutet Prakticum, Helsinki

Mäkelänrinteen lukion urheilulinja

Ja Urhea-kampus

Simo Tarvonen – Urhea

Materiaali erillisessä PDF-tiedostossa



Judovalmennus Mäkelänrinteen urheilulukiossa

Eetu Laamanen ja Khirchla Khirchilashvili



Lajiliittopisteytys

Lukuaineiden ka + liikunta	8,2
Lajiliittopisteytys (0-5)	3,7
Oppilaitospisteytys (0-5)	4
Yht	15,9

* Alin pistem. 2022: 15,91

4,2 – 5

Yksilölaji: Lajin huippulahjakkuus, 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:
Valmennuskurssit
arvioidaan

Urhea Kampus: Parhaat
mahdolliset olosuhteet
harjoittelulla

Ympäri vuorokautinen
ammattivalmennus,
harjoittelu 2x päivässä

Kokonaisvaltainen
valmennus – osallistuva
asiantuntijuus

Täysi sitoutuminen
harjoitusohjelmaan

Kaikki ikäluokat
harjoittelevat yhdessä –
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 tukemiseen ja erikoistumiseen.

Monipuolisista liikuntataidoista vahvoihin laji- ja taitoihin.
Lajitietojen syventäminen ja vahvistaminen.
Kilpaileminen ja menestyminen.

Harjoitusviikko

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Lepo	08:00 – 10:00 Voima + Tekniikka (U18+aikuiset) 09:00-11:00 Voima + Tekniikka (U21)	8:00 – 09:30 Judo / Tekniikka 09:30-10:00 Huoltava / Niklas	8:00 – 09:30 Kuntopiiri + huoltava / Niklas	8:00 – 09:30 Judo Ne-waza	10:30 Yhteistreeni / Randori	Palauttava harjoitus / lepo
Koulua	Koulua	Koulua	Koulua	Koulua	Yhteistreeni tai tapahtuma	
Lepo	(45min tekniikka) 17:00 – 19:00 Judo / Randori	(45 min tekniikka) 17:00 – 19:00 Judo / Randori		17:00 – 19:00 Voima + Tekniikka	14:30 Yhteistreeni / Randori	

- Aamuherätykset Urheassa asuville kolme kertaa viikossa
- Aloittavilla syksy viikko-ohjelmaa kevennetty yhdellä harjoituksella

Lukuvuoden rakenne

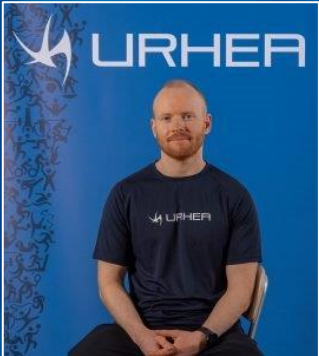
- Lukuvuosi on jaettu viiteen noin 7 viikon jaksoon
- Jokainen jakso päättyy koeviikkoon
- Yo-kirjoitukset kahdesti vuodessa: syyskuu, maaliskuu

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



Niklas Hamnström
Fysioterapeutti
Urheilufysioterapeutti (sert.)



Vili Jaakola
Urheiluravitsemuksen asiantuntija
TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti



Kim Forsblom
Psyykkinen valmentaja
FT, KM, UPV (sert.)

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

Tukitoimet

Käytössä maksutta tai erillisellä korvauksella. Lisätietoa
palveluista Urhean nettisivuilta.

Stadin ao ja Perho

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.
- Urheiluvallmentautumisista voi saada maksimissaan 36 osaamispistettä tutkintoon vaadittavasta 180 osaamispisteestä.
- www.hel.fi/ammattilainen/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.
- Koulutuspäällikkö Tuuli Merikoski;
0400 711728;
tuuli.merikoski@perho.fi; 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