

**LIITE 1. Hakukaavake Hyvinkään lukion huippu-urheiluvalmennukseen  
2022/ HAKIJAN TIEDOT**

sivu 1(2)

PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (22.3.2022)

<b>Ohjeeksi</b> Lue huolella!	Toimita tämä hakulomake täytettynä hakijatiedoilla, oman valmentajan ja seuran lausunnolla 22.3.2022 mennessä kehittäjärehtori Jaakko Rainiolle sähköpostilla <a href="mailto:jaakko.rainio@hyvinkaa.fi">jaakko.rainio@hyvinkaa.fi</a> tai kirjeessä Jaakko Rainio, Hyvinkään lukio, Kenkätehtaankatu 1, 05900 HYVINKÄÄ		
<b>Hakijan henkilötiedot</b>	Sukunimi	Etunimet	
	Syntymäaika	Hakemuksen numero (Opintopolku -tulosteesta)	
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka	
	Puhelin	Sähköposti	
<b>Opinnot</b> Täytä mahdollisimman tarkasti!	Peruskoulu	Kaikkien aineiden keskiarvo välitodistuksessa	
	Liikunnan arvosana	Lukuaineiden keskiarvo välitodistuksessa	
	Liikunnan opettajan nimi	Liikunnan opettajan yhteystiedot puhelin sähköposti	
<b>Urheilu</b> Täytä sivulajista oma lomake!	Päälaji Sivulaji	Seura	
<b>Urheilusaavutukset</b> Parhaat saavutukset kolmena viimeksi kuluneena kautena, merkitse ikäryhmä/sarja. Merkitse tähän myös ennätystulokset, pelipaikka, rooli joukkueessa tai muu lajin kannalta olennainen tieto. <b>Tarvittaessa lisäliite.</b>	Kaudella 2020 – 2021		
	Kaudella 2019 – 2020		
	Kaudella 2018 – 2019		
<b>Valmennusryhmä</b> Kuulutko johonkin seuraavista valmennusryhmistä? Mistä alkaen?	Liitto	Piiri	
	Alue	Seura (ryhmä tai joukkue, jossa urheilet)	
<b>Harjoittelutiedot</b> Kirjaa kuinka monta kertaa ja kuinka monta tuntia harjoittelet ja liikut keskimäärin viikossa. Muulla liikunnalla tarkoitetaan sivulajien harjoittelua, koululiikuntaa, koulu-/treenimatkoja ja muita yli 10min kertsuorituksia.	Montako vuotta olet harjoitellut säännöllisesti?		
	Nykyinen kokonaisharjoittelumäärä viikossa	Harjoituskertoja/vko	Tunteja/vko
	Päälajin ohjattuja harjoituksia:		
	Päälajin omatoimisia harjoituksia:		
	Muuta liikuntaa/harjoittelua (ks. ohje):		
	Yhteensä:		
	Pidän harjoituspäiväkirjaa ( ) sähköisenä ( ) paperiversiona ( ) en pidä		
Nukun keskimäärin ___ tuntia/yö	Käyn nukkumaan yleensä klo _____		
<b>Tavoitteet</b>	Opiskelussa		
	Urheilussa		
<b>Asenne</b>	Mitä olet valmis tekemään saavuttaaksesi tavoitteesi? Nimeä kolme tärkeää asiaa! 1. 2. 3. Miksi haet huippu-urheiluoppilaitokseen?		
(Kääntöpuolella)	<input type="checkbox"/> valmentaja/seura lähettää sivulla 2/2 pyydetty lausunnot erillisenä		
	Päiväys: _____ / _____ 2022		Hakijan allekirjoitus _____

**LIITE 1. HAKULOMAKE URHEILUOPPILAITOKSEEN/LAUSUNNOT HAKIJASTA sivu 2(2)**

PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (22.3.2022) KAIKKIIN URHEILUOPPILAITOKSIIN JOIHIN HAKIJA HAKEE

<b>Hakija</b>	Sukunimi	Etunimi
<b>Henkilökohtainen valmentaja</b>	Sukunimi	Etunimi
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköposti
	<p>Miksi valmennettavasi pitäisi päästä huippu-urheiluoppilaitokseen?</p> <p>Onko urheilijalle laadittu vuosisuunnitelma? Kyllä____Ei____ (Rastita)</p> <p>Kuinka usein viikossa olet mukana urheilijan harjoituksissa/kilpailuissa? ____krt/vko</p> <p>Hyödynnätkö urheilijan pitämää harjoituspäiväkirjaa harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa? Jatkuvasti____Satunnaisesti____Harvoin/en lainkaan ____</p> <p>Urheilija ei pidä harjoituspäiväkirjaa____</p> <p>Oletko valmis tekemään yhteistyötä koulun lajivalmentajan kanssa harjoittelun toteuttamisessa? Miten yhteistyötä mielestäsi voisi/pitäisi käytännössä toteuttaa, jotta se tukisi urheilijan urheilu-uraa ja opiskelua parhaalla mahdollisella tavalla?</p>	
<b>Valmentaja tai seura täyttää</b>	<b>Lausunnon antaja</b> (jos joku muu kuin henkilökohtainen valmentaja)	
	Nimi	Asema seurassa
	Puhelin	Sähköposti
	<p><b>Urheilijan sijoitus valtakunnassa ikäryhmässään (ympyröi):</b></p> <p><b>Yksilöurheilijat</b></p> <p>1 - 3.                      4 - 8.                      9.-16.                      17 - 20.                      21 -&gt;</p> <p><b>Joukkueurheilijat</b></p> <p>A = maajoukkueessa                      B = maajoukkueleirityksessä                      C = aluejoukkueessa</p> <p>D = aluejoukkueleirityksessä                      E = seuran parhaita                      F = seurapelaaja</p> <p>HUOM! Lajiliitto asettaa hakijat paremmuusjärjestykseen eri listalla!</p> <p><b>Arvioi hakijan potentiaalia ja asennetta seuraavissa kohdissa asteikolla 1-3 (3=erinomainen, 2= hyvä, 1= paljon kehitettävää). Ympyröi sopiva vaihtoehto.</b></p> <p>Lajitaidot                                      3 2 1                      Yleinen liikunnallisuus                      3 2 1</p> <p>Fyysiset valmiudet                              3 2 1                      Motivaatio, innokkuus                      3 2 1</p> <p>Onnistuminen kilpailuissa/peleissä      3 2 1                      Urheilullinen elämäntapa                      3 2 1</p> <p>Asenne harjoitteluun                              3 2 1                      Muu, mikä?                                      3 2 1</p> <p>Asenne kilpailemiseen                              3 2 1    3 2 1</p> <p><b>Lisäselvitys</b> (kerro esim. urheilijan potentiaalista ja asenteesta, suhtautumisesta koulunkäyntiin ja muihin siviiliasioihin, oppimiskyvystä ja halusta, kodin ja muun lähipiirin tuesta jne.):</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Päiväys: _____ / ____ .2022      Päiväys: _____ / ____ .2022</p> <p>_____ Valmentajan allekirjoitus                      _____ Lausunnonantajan allekirjoitus (jos muu kuin valmentaja)</p>	