

**LIITE 1. Hakukaavake Hyvinkään lukion huippu-urheiluvalmennukseen
2023/ HAKIJAN TIEDOT**

sivu 1(2)

PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (21.3.2023)

Ohjeeksi Lue huolella!	Toimita tämä hakulomake täytettynä hakijatiedoilla, oman valmentajan ja seuran lausunnolla 21.3.2023 mennessä kehittäjärehteri Jaakko Rainiolle sähköpostilla jaakko.rainio@hyvinkaa.fi tai kirjeessä Jaakko Rainio, Hyvinkään lukio, Kenkätehtaankatu 1, 05900 HYVINKÄÄ		
Hakijan henkilötiedot	Sukunimi	Etunimet	
	Syntymäaika	Hakemuksen numero (Opintopolku -tulosteesta)	
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka	
	Puhelin	Sähköposti	
Opinnot Täytä mahdollisimman tarkasti!	Peruskoulu	Kaikkien aineiden keskiarvo välitodistuksessa	
	Liikunnan arvosana	Lukuaineiden keskiarvo välitodistuksessa	
	Liikunnan opettajan nimi	Liikunnan opettajan yhteystiedot puhelin sähköposti	
Urheilu Täytä sivulajista oma lomake!	Päälaaji Sivulaji	Seura	
Urheilusaavutukset Parhaat saavutukset kolmena viimeksi kuluneena kautena, merkitse ikäryhmä/sarja. Merkitse tähän myös ennätystulokset, pelipaikka, rooli joukkueessa tai muu lajin kannalta olennainen tieto. Tarvittaessa lisäliite.	Kaudella 2021 – 2022		
	Kaudella 2020 – 2021		
	Kaudella 2019 – 2020		
Valmennusryhmä Kuulutko johonkin seuraavista valmennusryhmistä? Mistä alkaen?	Liitto	Piiri	
	Alue	Seura (ryhmä tai joukkue, jossa urheilet)	
Harjoittelutiedot 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 kertasuorituksia.	Montako vuotta olet harjoitellut säännöllisesti?		
	Nykyinen kokonaisharjoittelumäärä viikossa	Harjoituskertoja/vko	Tunteja/vko
	Päälahin ohjattuja harjoituksia:		
	Päälahin omatoimisia harjoituksia:		
	Muuta liikuntaa/harjoittelua (ks. ohje):		
	Yhteensä:		
	Pidän harjoituspäiväkirjaa () sähköisenä () paperiversiona () en pidä		
Nukun keskimäärin ___ tuntia/yö	Käyn nukkumaan yleensä klo _____		
Tavoitteet	Opiskelussa		
	Urheilussa		
Asenne	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: _____ / _____ 2023 _____ Hakijan allekirjoitus		

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

PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (21.3.2023) KAIKKIIN URHEILUOPPILAITOKSIIN JOIHIN HAKIJA HAKEE

Hakija	Sukunimi	Etunimi	
Henkilökohtainen valmentaja	Sukunimi	Etunimi	
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka	
	Puhelin	Sähköposti	
	Miksi valmennettavasi pitäisi päästä huippu-urheiluoppilaitokseen? Onko urheilijalle laadittu vuosisuunnitelma? Kyllä_____Ei_____ (Rastita) Kuinka usein viikossa olet mukana urheilijan harjoituksissa/kilpailuissa?_____krt/vko Hyödynnätkö urheilijan pitämää harjoituspäiväkirjaa harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa? Jatkuvasti_____Satunnaisesti_____Harvoin/en lainkaan _____ Urheilija ei pidä harjoituspäiväkirjaa _____ 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?		
Valmentaja tai seura täyttää	Lausunnon antaja (jos joku muu kuin henkilökohtainen valmentaja)		
	Nimi	Asema seurassa	
	Puhelin	Sähköposti	
	Urheilijan sijoitus valtakunnassa ikäryhmässään (ympyröi): Yksilöurheilijat 1 - 3. 4 - 8. 9.-16. 17 - 20. 21 ->		
	Joukkueurheilijat A = maajoukkueessa B = maajoukkueleirityksessä C = aluejoukkueessa D = aluejoukkueleirityksessä E = seuran parhaita F = seurapelaaja		
HUOM! Lajiliitto asettaa hakijat paremmuusjärjestykseen eri listalla!			
Arvioi hakijan potentiaalia ja asennetta seuraavissa kohdissa asteikolla 1-3 (3=erinomainen, 2= hyvä, 1= paljon kehitettävää). Ympyröi sopiva vaihtoehto.			
Lajitaidot	3 2 1	Yleinen liikunnallisuus	3 2 1
Fyysiset valmiudet	3 2 1	Motivaatio, innokkuus	3 2 1
Onnistuminen kilpailuissa/peleissä	3 2 1	Urheilullinen elämäntapa	3 2 1
Asenne harjoitteluun	3 2 1	Muu, mikä?	
Asenne kilpailemiseen	3 2 1		3 2 1
Lisäselvitys (kerro esim. urheilijan potentiaalista ja asenteesta, suhtautumisesta koulunkäyntiin ja muihin siviiliasioihin, oppimiskyvystä ja halusta, kodin ja muun lähipiirin tuesta jne.):			
Päiväys: _____ / _____, 2023 Päiväys: _____ / _____, 2023			
_____ Valmentajan allekirjoitus			
_____ Lausunnonantajan allekirjoitus (jos muu kuin valmentaja)			

