

LIITE 1. Hakukaavake Hyvinkään lukion huippu-urheiluvalmennukseen				sivu 1(2)			
2026/ HAKIJAN TIEDOT							
PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (17.3.2026)							
Ohjeeksi Lue huolella!		Toimita tämä hakulomake täytettynä hakijatiedoilla, oman valmentajan ja seuran lausunnolla 17.3.2026 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!		Päälaji 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 2025 – 2026					
		Kaudella 2024 – 2025					
		Kaudella 2023 – 2024					
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 kertosuorituksia.		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 _____			
Tavoitteet		Opiskelussa					
		Urheilussa					
Asenne		Mitä olet valmis tekemään saavuttaaksesi tavoitteesi? Nimeä kolme tärkeää asiaa! 1. 2. 3. Miksi haet huippu-urheiluoppilaitokseen?					
(Kääntöpuolella)		☐ valmentaja/seura lähettää sivulla 2/2 pyydetyt lausunnot erillisenä					
		Päiväys: _____ / _____ 2026 Hakijan allekirjoitus					

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

PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (17.3.2026) 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_____	
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? 3 2 1	
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:_____ / _____.2026 Päiväys:_____ / _____.2026 _____ Valmentajan allekirjoitus _____ Lausunnonantajan allekirjoitus (jos muu kuin valmentaja)		

