

**LIITE 1. Hakukaavake Hyvinkään lukion huippu-urheiluvalmennukseen  
2024/ HAKIJAN TIEDOT**

sivu 1(2)

PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (19.3.2024)

<b>Ohjeeksi</b> Lue huolella!	Toimita tämä hakulomake täytettynä hakijatiedoilla, oman valmentajan ja seuran lausunnolla 19.3.2024 mennessä kehittäjärehteri 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 2022 – 2023		
	Kaudella 2021 – 2022		
	Kaudella 2020 – 2021		
<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: _____ / _____ 2024		Hakijan allekirjoitus _____

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

PALAUTETTAVA YHTEISHAUN LOPPUUN MENNESSÄ (19.3.2024) KAIKKIIN URHEILUOPPILAITOKSIIN JOIHIN HAKIJA HAKEE

<b>Hakija</b>	Sukunimi	Etunimi			
<b>Henkilökohtainen valmentaja</b>	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?					
<b>Valmentaja tai seura täyttää</b>	<b>Lausunnon antaja</b> (jos joku muu kuin henkilökohtainen valmentaja)				
	Nimi	Asema seurassa			
	Puhelin	Sähköposti			
	<b>Urheilijan sijoitus valtakunnassa ikäryhmässään (ympyröi):</b>				
	<b>Yksilöurheilijat</b>				
	1 - 3.	4 - 8.	9.-16.	17 - 20.	21 ->
	<b>Joukkueurheilijat</b>				
	A = maajoukkueessa	B = maajoukkueleirityksessä	C = aluejoukkueessa		
	D = aluejoukkueleirityksessä	E = seuran parhaita	F = seurapelaaja		
	HUOM! Lajiliitto asettaa hakijat paremmuusjärjestykseen eri listalla!				
<b>Arvioi hakijan potentiaalia ja asennetta seuraavissa kohdissa asteikolla 1-3 (3=erinomainen, 2= hyvä, 1= paljon kehitettävää). Ympyröi sopiva vaihtoehto.</b>					
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 kilpailmiseen	3 2 1		3 2 1		
<b>Lisäselvitys</b> (kerro esim. urheilijan potentiaalista ja asenteesta, suhtautumisesta koulunkäyntiin ja muihin siviiliasioihin, oppimiskyvystä ja halusta, kodin ja muun lähipiirin tuesta jne.):					
Päiväys: _____ / _____.2024 Päiväys: _____ / _____.2024					
_____ Valmentajan allekirjoitus _____ Lausunnonantajan allekirjoitus (jos muu kuin valmentaja)					