

Toimita hakulomake täytettynä ja allekirjoitettuna yhteishaun loppuun mennessä postiosoitteeseen Uudenkaupungin lukio, Viikaistenkatu 3, 23500 Uusikaupunki tai sähköpostiosoitteeseen ukilukio@uusikaupunki.fi		
Hakijan henkilötiedot	Sukunimi	Etunimet
	Syntymäaika	Sukupuoli Nainen ☐ Mies ☐ Muu ☐
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköposti
Opinnot	Peruskoulu	
	Liikunnanopettajan nimi	
	Puhelin	Lukuaineiden keskiarvo
	Sähköposti	Liikunnan arvosana
Urheilu	Päälaji	Seura
	Sivulajit	
Harjoittelu Kirjaa, kuinka monta tuntia harjoittelet ja liikut keskimäärin viikossa.	Kuinka monta vuotta olet harjoitellut säännöllisesti? _____ vuotta	Nykyinen kokonaisharjoittelumäärä viikossa? _____ tuntia
	Päälajin harjoittelua: _____ h/vko Muuta liikuntaa: _____ h/vko Yhteensä: _____ h/ vko	
	Pidän harjoituspäiväkirjaa? ☐ sähköisenä ☐ paperiversio ☐ en pidä	
	Nukun keskimäärin _____ tuntia yössä	Käyn nukkumaan yleensä klo _____
Tavoitteet	Opiskelussa	
	Urheilussa	
Asenne ja motivaatio	Mitä olet valmis tekemään saavuttaaksesi tavoitteesi? Nimeä kolme tärkeää asiaa.	
	1.	
	2.	
	3.	
	Miksi haet urheilulinjalle?	
Valmentaja täyttää toisen sivun - käännä		

Valmentajan tiedot	Sukunimi	Etunimi																																																															
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka																																																															
	Puhelin	Sähköposti																																																															
	Miksi valmennettavasi pitäisi päästä urheilulinjalle?																																																																
	Hyödynnätkö valmennuksessa urheilijan pitämää harjoittelupäiväkirjaa? ☐ jatkuvasti ☐ satunnaisesti ☐ harvoin / en ☐ urheilija ei pidä päiväkirjaa	Kuinka kauan olet valmentanut hakijaa? _____ vuotta / kuukautta (yliviivaa tarpeeton)																																																															
	Miten koulun kanssa tehtävää yhteistyötä voisi / pitäisi toteuttaa, jotta se tukisi urheilijan urheilu-uraa ja opiskelua parhaalla mahdollisella tavalla?																																																																
Valmennettavan arviointi	Urheilijan pisteytys 5 pistettä <u>Joukkuelaji:</u> Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. <u>Yksilölaji:</u> Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.																																																																
	4 pistettä <u>Joukkuelaji:</u> Ikäluokan maajoukkueurheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. <u>Yksilölaji:</u> SM-mitalitaso. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.																																																																
	3 pistettä <u>Joukkuelaji:</u> Maajoukkue-ehdokas, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. <u>Yksilölaji:</u> SM-pistesijataso, SM-mitalitason viestijoukkueen jäsen. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.																																																																
	2 pistettä <u>Joukkuelaji:</u> Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja. <u>Yksilölaji:</u> Lähellä SM-pistesijaa, SM-pistesijatason viestijoukkueessa.																																																																
	1 piste Seuratason aktiivi.																																																																
Arvioi hakijan urheilullista tasoa edellä esitetyn pisteytyksen mukaan (ympyröi vaihtoehto)																																																																	
5 4 3 2 1																																																																	
Arvioi hakijan potentiaalia seuraavissa kohdissa asteikolla 1 – 5 1=paljon kehitettävää; 2=tyydyttävä; 3=hyvä; 4=erinomainen; 5=huippulahjakkuus																																																																	
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Lajitaidot</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 50%;">Liikunnalliset yleisaidot</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">2</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">4</td> <td style="width: 10%;">5</td> </tr> <tr> <td>Fyysiset valmiudet</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>Motivaatio, innokkuus</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>Onnistuminen kilpailuissa</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>Urheilullinen elämäntapa</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>Sitoutuminen määrätiet. harjoit.</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>Halu menestyä</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>Toimiminen harjoitusryhmässä</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> <td>Omatoimisuus</td> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td> </tr> </table>						Lajitaidot	1	2	3	4	5	Liikunnalliset yleisaidot	1	2	3	4	5	Fyysiset valmiudet	1	2	3	4	5	Motivaatio, innokkuus	1	2	3	4	5	Onnistuminen kilpailuissa	1	2	3	4	5	Urheilullinen elämäntapa	1	2	3	4	5	Sitoutuminen määrätiet. harjoit.	1	2	3	4	5	Halu menestyä	1	2	3	4	5	Toimiminen harjoitusryhmässä	1	2	3	4	5	Omatoimisuus	1	2	3	4	5
Lajitaidot	1	2	3	4	5	Liikunnalliset yleisaidot	1	2	3	4	5																																																						
Fyysiset valmiudet	1	2	3	4	5	Motivaatio, innokkuus	1	2	3	4	5																																																						
Onnistuminen kilpailuissa	1	2	3	4	5	Urheilullinen elämäntapa	1	2	3	4	5																																																						
Sitoutuminen määrätiet. harjoit.	1	2	3	4	5	Halu menestyä	1	2	3	4	5																																																						
Toimiminen harjoitusryhmässä	1	2	3	4	5	Omatoimisuus	1	2	3	4	5																																																						
Allekirjoitukset	Päiväys ____/____/20____																																																																
	Päiväys ____/____/20____																																																																
_____ Valmentaja _____ Hakija																																																																	