

| HAKULOMAKE SAVONLINNAN LYSEON LUKION URHEILULINJALLE                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Toimita tämä hakulomake täytettynä hakuajan loppuun mennessä osoitteeseen Savonlinnan lyseon lukio, Kirkkokatu 1, 57100 Savonlinna. Kirjoita kuoreen tunnus "Urheilulinja". Mikäli tila ei riitä, käytä erillisiä liitteitä ja lähetä ne hakulomakkeen mukana. |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                             |
| Hakijan henkilötiedot                                                                                                                                                                                                                                          | Sukunimi                                                                                                                                                                                                    |                                             | Etunimet                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Syntymäaika                                                                                                                                                                                                 |                                             | Sukupuoli<br>Nainen <input type="checkbox"/> , Mies <input type="checkbox"/> , Muu <input type="checkbox"/> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Lähiosoite                                                                                                                                                                                                  |                                             | Postinumero ja postitoimipaikka                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Puhelin                                                                                                                                                                                                     |                                             | Sähköposti                                                                                                  |
| Opinnot                                                                                                                                                                                                                                                        | Peruskoulu                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Liikunnanopettajan nimi                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Puhelin                                                                                                                                                                                                     | Lukuaineiden keskiarvo<br>välitodistuksessa |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Sähköposti                                                                                                                                                                                                  | Liikunnan arvosana                          |                                                                                                             |
| Urheilu                                                                                                                                                                                                                                                        | Päälaji                                                                                                                                                                                                     | Seura                                       |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Sivulajit                                                                                                                                                                                                   |                                             |                                                                                                             |
| Harjoittelutiedot<br>Kirjaa kuinka monta kertaa ja kuinka monta tuntia harjoittelet ja liikut keskimäärin viikossa.                                                                                                                                            | Montako vuotta olet harjoitellut säännöllisesti? _____ vuotta                                                                                                                                               |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Nykyinen kokonaisharjoittelumäärä viikossa                                                                                                                                                                  |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Päälajin harjoittelua (h/vko):                                                                                                                                                                              | Muuta liikuntaa (h/vko):                    | Yhteensä (h/vko):                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Pidän harjoituspäiväkirjaa <input type="checkbox"/> sähköisenä <input type="checkbox"/> paperiversiona <input type="checkbox"/> en pidä                                                                     |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Nukun keskimäärin _____ tuntia/yö                                                                                                                                                                           |                                             | Käyn nukkumaan yleensä klo _____                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                             |
| Tavoitteet                                                                                                                                                                                                                                                     | Opiskelussa                                                                                                                                                                                                 |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Urheilussa                                                                                                                                                                                                  |                                             |                                                                                                             |
| Asenne                                                                                                                                                                                                                                                         | Mitä olet valmis tekemään saavuttaaksesi tavoitteesi? Nimeä kolme tärkeää asiaa.<br>1.<br>2.<br>3.<br>Miksi haet urheilulinjalle?                                                                           |                                             |                                                                                                             |
| Valmentaja täyttää tästä eteenpäin.                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Sukunimi                                                                                                                                                                                                    |                                             | Etunimi                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Lähiosoite                                                                                                                                                                                                  |                                             | Postinumero ja postitoimipaikka                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Puhelin                                                                                                                                                                                                     |                                             | Sähköposti                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Miksi valmennettavasi pitäisi päästä urheilulinjalle?                                                                                                                                                       |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Hyödynnätkö urheilijan pitämää harjoituspäiväkirjaa harjoittelun suunnittelussa ja seurannassa? Jatkuvasti ____ Satunnaisesti ____ Harvoin/en lainkaan ____<br>Urheilija ei pidä harjoituspäiväkirjaa _____ |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                | Miten koulun kanssa tehtävää yhteistyötä voisi/pitäisi käytännössä toteuttaa, jotta se tukisi urheilijan urheilu-uraa ja opiskelua parhaalla mahdollisella tavalla?                                         |                                             |                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|------------|-----------|----------------------------|-----------|--------------------|-----------|-----------------------|-----------|------------------------------------|-----------|--------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|---------------|-----------|------------------------------|-----------|--------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Urheilijan pisteytys</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>5.</b><br><u>Joukkuelaji:</u> Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.<br><u>Yksilölaji:</u> Lajin huippulahjakkuus, ikäluokan kansainvälisellä tasolla, maajoukkueen johtavan tason urheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää. |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4.</b><br><u>Joukkuelaji:</u> Ikäluokan maajoukkueurheilija. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.<br><u>Yksilölaji:</u> SM-mitalitaso. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.                                                                                                                                                         |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>3.</b><br><u>Joukkuelaji:</u> Maajoukkue-ehdokas, aluejoukkueen kärkeä, seurajoukkueen kärkipäätä. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.<br><u>Yksilölaji:</u> SM-pistesijatason, SM-mitalitason viestijoukkueen jäsen. Arvioidaan myös ikäluokan maajoukkueen kansainvälistä tasoa sekä ikäluokan maajoukkueurheilijoiden määrää.                                                                         |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2.</b><br><u>Joukkuelaji:</u> Aluejoukkueen keskitasoa, seurajoukkueen runkopelaaja.<br><u>Yksilölaji:</u> Lähellä SM-pistesijaa, SM-pistesijatason viestijoukkueessa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>1.</b><br>Seuratason aktiivi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Arvioi hakijan urheilullista tasoa yläpuolella olevan pisteytysohjeen mukaan (ympyröi vaihtoehto)</b><br><div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>5.</span> <span>4.</span> <span>3.</span> <span>2.</span> <span>1.</span> </div>                                                                                                                                                                                                                     |                            |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
| <b>Arvioi hakijan potentiaalia seuraavissa kohdissa asteikolla 1-5</b><br><b>1=paljon kehitettävää 2= tyydyttävä 3=hyvä 4=erinomainen 5= huippulahjakkuus</b> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">Lajitaidot</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1 2 3 4 5</td> <td style="width: 50%;">Liikunnalliset yleistaidot</td> <td style="width: 10%; text-align: center;">1 2 3 4 5</td> </tr> <tr> <td>Fyysiset valmiudet</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> <td>Motivaatio, innokkuus</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> </tr> <tr> <td>Onnistuminen kilpailuissa/peleissä</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> <td>Urheilullinen elämäntapa</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> </tr> <tr> <td>Sitoutuminen määrätiet. harjoit.</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> <td>Halu menestyä</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> </tr> <tr> <td>Toimiminen harjoitusryhmässä</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> <td>Omatoimisuus</td> <td style="text-align: center;">1 2 3 4 5</td> </tr> </table> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                            |           | Lajitaidot | 1 2 3 4 5 | Liikunnalliset yleistaidot | 1 2 3 4 5 | Fyysiset valmiudet | 1 2 3 4 5 | Motivaatio, innokkuus | 1 2 3 4 5 | Onnistuminen kilpailuissa/peleissä | 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 yleistaidot | 1 2 3 4 5 |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
| Fyysiset valmiudet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 2 3 4 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Motivaatio, innokkuus      | 1 2 3 4 5 |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
| Onnistuminen kilpailuissa/peleissä                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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 |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
| Päiväys: _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Päiväys: _____             |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
| _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | _____                      |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |
| Valmentajan allekirjoitus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Hakijan allekirjoitus      |           |            |           |                            |           |                    |           |                       |           |                                    |           |                          |           |                                  |           |               |           |                              |           |              |           |