

HAKULOMAKE VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAAN 2021 / HAKIJAN TIEDOT sivu 1(2)

Toimita tämä hakulomake täytettynä hakijatiedoilla ja valmentajan lausunnolla 23.3.2021 mennessä osoitteeseen: Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitos, Hakutoimisto, Opintie 3, Oppi 4, 87100 Kajaani. Vuokatin Urheiluopistoon hakevien tulee toimittaa lomake osoitteeseen: Sotkamon lukio, Markkinatie 1, 88600 Sotkamo.

Nuorten yhteishaussa hain ensisijaisesti: Kajaanin lukio (), Kainuun ammattiopisto (), Vuokatin Urheiluopisto ()
Jos hait Kainuun ammattiopistoon, mikä on ensisijainen hakukode (perustutkinto): _____

Hakijan henkilötiedot	Sukunimi:	Etunimet	
	Syntymäaika	Sukupuoli	Nainen () Mies ()
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka	
	Puhelin	Sähköposti	
Opinnot Täytä mahdollisimman tarkasti!	Peruskoulu		
	Liikunnanopettajan nimi	Kaikkien aineiden keskiarvo	
	Puhelin	Lukuaineiden keskiarvo välitodistuksessa	
	Sähköposti	Liikunnan arvosana	
Urheilu Täytä sivulajista oma lomake!	Pääalaji	Seura	
	Sivulaji	Lajiliitto (pääalaji)	
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 2020/2021		
	Kaudella 2019/2020		
	Kaudella 2018/2019		
Valmennusryhmä Kuulutko johonkin seuraavista valmennusryhmistä? Mistä alkaen?	Lajiliitto/ Maajoukkue		
	Alue/ Piiri	Seura (ryhmä tai joukkue, jossa urheiliet)	
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?	vuotta	
	Nykyinen kokonaisharjoittelumäärä viikossa	Harjoituskertoja/vko	Tunteja/vko
	Pääalajin ohjattuja harjoituksia:		
	Pääalajin 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 urheiluoppilaitokseen?		
	<input type="checkbox"/> valmentaja/seura lähettää sivulla 2/2 pyydytyt lausunnot erillisenä kirjeenä oppilaitokseen.		
	Päiväys: / 2021 Hakijan allekirjoitus: _____		

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

PALAUTETTAVA 23.3.2021 KAIKKIIN URHEILUOPPILAITOKSIIN, JOIHIN URHEILUJA HAKEE

Hakija	Sukunimi	Etnimi
Henkilökohtainen valmentaja	Sukunimi	Etnimi
	Lähiosoite	Postinumero ja postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköposti
	Miksi valmennettavasi pitäisi päästä urheiluoppilaitokseen?	
	Onko urheilijalle laadittu vuosisuunnitelma? Kyllä _____ Ei _____	
	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? Kyllä _____ Ei _____	
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 seuraavissa kohdissa asteikolla 1-5 1=paljon kehitettävää 2= tyydyttävä 3=hyvä 4=erinomainen 5= huippulahjakuus	
	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	
Lisäselvitys (kerro esim. urheilijan potentiaalista ja asenteesta, suhtautumisesta koulunkäyntiin ja muihin siviiliasioihin, oppimiskyvystä ja halusta, kodin ja muun lähipiirin tuesta jne.)		
Päiväys: _____ / _____ 2021 Päiväys: _____ / _____ 2021		
Valmentajan allekirjoitus: Lausunnonantajan allekirjoitus (jos muu kuin valmentaja):		