



Lohjan Yhteislyseon
lukio

URHEILUVALMENNUS

Liikunnan henkilökohtaiset erikoiskurssit

HAKEMUS 2020 - 2021

Urheiluvalmennus = LI15 – LI24 Liikunnan henkilökohtaiset kurssit

Kurssien tavoitteena on tukea Lohjan Yhteislyseon lukion urheilijan uraa ja valmentautumista.

Kurssien opiskelijoille asetetaan seuraavat vaatimukset:

- Valmentautumisen tulee olla tavoitteellista (alkanut jo peruskoulun aikana).
- Opiskelijalla on valmentaja, joka toimii tarvittaessa yhteistyössä lukion liikunnanopettajan kanssa.
- Harjoitusohjelmat toimitetaan lukion liikunnanopettajalle.
- Valmennuksesta pidetään kurssipäiväkirjaa.
- Kurssit ovat soveltavia liikunnan kurseja ja suorituksen hyväksymisestä päättävät lukion liikunnanopettajat.

Urheiluvalmennukseen hakeminen tapahtuu lukioon hakemisen yhteydessä. Lukioon palautetaan sekä **ainevalintakortti** että **urheiluvalmennuksen hakulomake**.

Valmentajan toivotaan osallistuvan yhteisiin valmentajailtoihin (kaksi vuodessa) ja pitävän tarpeen mukaan yhteyttä lukion valmennuskurssin vetäjään.

Palauta täytetty hakemus liitteineen 10.3.2020 mennessä.

Palautusosoite: Lohjan Yhteislyseon lukio
Juha Nurmi
Rantapuisto 39
08100 LOHJA

Lisätietoja

Juha Nurmi apulaisrehtori	044 369 1480	juha.nurmi@lohja.fi
Anna Sauvola-Kuparinen liikunnanopettaja	044 374 0740	anna.sauvola- kuparinen@edu.lohja.fi
Jussi Hormavirta liikunnanopettaja	044 374 1470	jussi.hormavirta@edu.lohja.fi

Hakijan nimi (suku- ja etunimi)			
Lähiosoite		Henkilötunnus	
Postinumero		Postitoimipaikka	
Puhelin		Sähköpostiosoite	
Urheilulaji		Urheiluseura	
Valmentajan nimi ja yhteystiedot			

Hakija täyttää	<p>Päälajisi parhaimmat saavutukset ja tulokset tähän mennessä. Kerro ikäluokka ja/tai tasoluokka, millä tällä hetkellä kilpailet. Mitä muita lajeja olet päälajisi lisäksi jossakin vaiheessa harrastanut?</p>
	<p>Mihin pyrit urheilu-urallasi (unelma/haave)?</p>

Hakija täyttää	Tulevan kauden tavoitteet.
	Mikä motivoi sinua urheilemaan?
	Miksi sinut pitäisi valita lukion urheiluvalmennukseen?

Hakija ja valmentaja täyttävät yhdessä	Tyypillisen viikon harjoitusmäärät (tuntia/viikko) mukaan lukien laji- ja muu harjoittelu. Liitä mukaan kyseisen viikon harjoitusohjelma liitteenä.
---	---

Valmentaja täyttää	Suositus perusteluineen.
---------------------------	--------------------------

Allekirjoitukset	Paikka ja päiväys	Hakijan allekirjoitus ja nimenselvennys
	Paikka ja päiväys	Valmentajan allekirjoitus ja nimenselvennys