



Lohjan Yhteislyseon  
lukio

# URHEILUVALMENNUS

Liikunnan henkilökohtaiset opintojaksot

**HAKEMUS 2023 – 2024**

**Urheiluvalmennus = LI16 –  
LI25  
Liikunnan henkilökohtaiset  
opintojaksot**

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

Opintojaksojen opiskelijoille asetetaan seuraavat vaatimukset:

- Valmentautumisen tulee olla tavoitteellista (alkanut jo perusopetuksen aikana).
- Opiskelijalla on valmentaja, joka toimii tarvittaessa yhteistyössä lukion liikunnanopettajan kanssa.
- Harjoitusohjelmat toimitetaan lukion liikunnanopettajalle.
- Valmennuksesta pidetään päiväkirjaa.
- Opintojaksot ovat valinnaisia koulukohtaisia liikunnan opintojaksoja ja suorituksen hyväksymisestä päättävät lukion liikunnanopettajat.

Urheiluvalmennukseen hakeminen tapahtuu lukioon hakemisen yhteydessä.

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

**Palauta täytetty hakemus liitteineen 21.3.2023  
klo 15.00 mennessä.**

Palautusosoite: Lohjan Yhteislyseon lukio  
Juha Nurmi  
Rantapuisto 39  
08100 LOHJA

## Lisätietoja

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

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

<b>Hakija täyttää</b>	<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?

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

<b>Valmentaja täyttää</b>	Suositus perusteluineen.
---------------------------	--------------------------

<b>Allekirjoitukset</b>	Paikka ja päiväys	Hakijan allekirjoitus ja nimenselvennys
	Paikka ja päiväys	Valmentajan allekirjoitus ja nimenselvennys