



Lohjan Yhteislyseon
lukio

URHEILUVALMENNUS

Liikunnan henkilökohtaiset opintojaksot

HAKEMUS 2025 – 2026

**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 urheiluvalmennuksen vetäjään.

**Palauta täytetty hakemus liitteineen 18.3.2025
klo 15.00 mennessä.**

MYÖHÄSTYNEITÄ HAKEMUKSIA EI HUOMIOIDA!

Palautusosoite: Lohjan Yhteislyseon lukio
Juha Nurmi
Karstuntie 6
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

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

Hakija täyttää	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?
	Mihin pyrit urheilu-urallasi (unelma/haave)?

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