

Nimi

Johanna Judoka

Yhteenveto

URHEILU-URA

Kolmen vuoden päästä omalla urheilu-urallani olen saavuttanut...

nuorten EM-mitalin

Kymmenen vuoden päästä omalla urheilu-urallani olen saavuttanut...

olympiamitalin

Päästäkseni tavoitteisiini, minun...

on harjoiteltava ahkerasti!

Urheilun kannalta sopivin harjoitteluympäristö yläkoulun jälkeen minulle on (paikkakunta)...

Lahti tai Helsinki

Urheilun yhdistäminen haluamaani opiskeluvaihtoehtoon onnistuisi parhaiten (paikkakunta / oppilaitos)...

urheilulukio

OPISKELU

Aion hakea toiselle asteelle opiskelemaan (oppilaitos)...

urheilulukioon Lahteen

Päädyn tähän vaihtoehtoon, koska...

haluan lukioon ja haluan myös panostaa kaikkeni urheilemiseen

Jos en pääse ykkösvaihtoehtooni, niin kakkos- ja kolmosvaihtoehtona haen...

urheilulukioon Helsinkiin

ITSETUNTEMUS

"Ykkösvahvuuteni" (5 tärkeintä esim. testin pohjalta) ovat...

paineensietokyky, luovuus, iloisuus, sinnikkyys

Voin hyödyntää vahvuuksiani urheilussa...

Evästekäytännöt

siten, että en luovuta!

Voin hyödyntää vahvuuksiani opiskelussa...

nostan keskiarvoani vielä ennen yhteishakuja

SOSIAALISET SUHTEET

Perheeni tukee minua...

kannustamalla kisoissa, kuskaamalla treeneihin ja myös maksamalla kulut

Valmentajani tukee minua...

antamalla ohjeita ja treeniohjelmia ja tsemppaamalla

Kaverini tukee minua...

kannustamalla ja joskus tulemalla katsomaan kisoja

Tärkein tuki minulle koululta on...

jutustelut opon kanssa

AJANKÄYTTÖ

Käytän aikaa keskimäärin päivässä koulunkäyntiin ja koulutehtäviin arkipäivisin (tuntia)

noin 7

Käytän aikaa keskimäärin päivässä urheilemiseen (huomioithan sekä ohjatut harjoitukset, että omatoimisen harjoittelun ja koululiikunnan sekä matkat harjoituksiin)

noin 3-4

Käytän aikaa keskimäärin päivässä muuhun vapaa-aikaan (tuntia)

3?

Käytän aikaa keskimäärin päivässä nukkumiseen (tuntia)

8

Ajankäyttöni on kunnossa seuraavien osa-alueiden osalta...

hoidan koulunkäynnin hyvin

Ajankäytössäni on kehitettävää seuraavien osa-alueiden osalta...

pitäisi mennä aiemmin nukkumaan

TALOUS

Urheilemiseeni liittyviä kuluja ovat (luettele tiedossa olevat kulujen lajit)...

Evästekäytännöt

jäsenmaksu ja lisenssi, varusteet, kisa- ja leirimatkat

Urheilemiseeni kuluvat varat tulevat...

vanhemmilta ja mummulta

URHEILUSTA SYNTYNYT OSAAMINEN

Kolme tärkeintä asiaa, joita urheilu on opettanut minulle ovat:

periksiantamattomuus, jännityksen sietäminen ja keskittymiskyky

Voin hyödyntää ensimmäisessä kysymyksessä mainittuja asioita opiskelussa...

jaksamalla lukea kokeisiin

Voin hyödyntää ensimmäisessä kysymyksessä mainittuja asioita työssä...

en osa avielä sanoa

Voin hyödyntää ensimmäisessä kysymyksessä mainittuja asioita elämässä...

hoitamalla ne asiat loppuun mitä olen aloittanutkin ja tarttumalla uusiin, odottamattomiin tilaisuuksiin elämässä

Unelmakartta



Minun
unelmani



START

LUKIO

tavoitteena urheilulukio, vois nostaa keskikarvoa vähän (matikassa ja enkussa ehkä helpoiten nostettavissa)

TÄRKEÄ URHEILUTAVOITE

Nuorten EM-kisat ensi vuoden päätavoite!

TÄRKEÄ URHEILUTAVOITE

Musta vyö ens vuonna :)

AMK / YLIOPISTO

jatko-opintoja lukion jälkeen, fyssarin hommat vois olla kiinnostavia

TÄRKEÄ URHEILUTAVOITE

Haaveena Olympialaiset!

