



# UINTI

VUOKATTI-RUKA URHEILUKATEMIA

YHTEISHAKU 20.2. - 19.3.2024

SOTKAMON LUKIO  
YLEIS- JA URHEILULUKIO





# HEI NUORI UIMARI!



Oletko etsimässä paikkaa, jossa voit kehittää taitojasi urheilun ja koulutuksen parissa? Etsitkö paikkaa, jossa voit kasvaa urheilijana ja ihmisenä samanaikaisesti? Vuokatti-Ruka urheiluakatemia on täydellinen valinta sinulle!

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia yhdenä valtakunnallisena erityistehtävänä toimiva Sotkamon urheilulukio on neljä kertaa palkittu Suomen parhaana urheiluoppilaitoksena. Täällä sinulla on mahdollisuus kehittyä urheilijana ja samalla saada laadukasta koulutusta, joka valmistaa sinut elinikäiseen oppimiseen.

Akatemiavalmentajien johtamilla urheiluvalmennuksen tunneilla ti, ke, to aamuisin ja johdetuilla iltaharjoituksilla lukiolaisilla on mahdollisuus harjoitella kaksi kertaa päivässä huippuolosuhteissa Vuokatin urheilukampuksen ympäristössä.

Harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan (lukiolaisten asuntolan) välittömässä läheisyydessä ja päivittäistä valmennusta tukevat asiantuntijat (psykkinen valmennus, ravintovalmennus, fysioterapia, fysiikkavalmennus).

2. asteella Sotkamon urheilulukio ja Kainuun ammattiopisto tarjoavat joustavat opintojärjestelyt, laajan kurssitarjonnan ja kansainvälisen toiminnan, joten voit luoda itsellesi motivoivan ja palkitsevan opintopolun. Urheilulukiolaisena suoritat vähintään 24 opintopistettä urheiluvalmennuksen opintoja. Lukion oppimäärään (150 op) urheiluvalmennusopintoja voit sisällyttää enintään 38 op. Ammattitaitoiset opettajamme takaavat laadukkaan koulutuksen, joka valmistaa sinut elinikäiseen oppimiseen ja ammatilliselle urallesi.

Älä jätä tätä mahdollisuutta käyttämättä. Hae mukaan yhteishaussa 2024 ja aloita matkasi kohti unelmiesi urheilu-uraa ja koulutusta!

**PARHAAT PARHAIDEN KANSSA  
- PARHAISSA OLOSUHTEISSA**





# UIMARIN POLKU VUOKATISSA

Uinti on yksi monista urheilulajeista Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa, jossa yhdistyvät Vuokatin ainutlaatuiset harjoitteluolosuhteet ja ammattitaitoinen valmennus. Vuoden ympäri saatavilla olevat harjoitusolosuhteet kuten uimahalli, kuntosalit sekä monipuoliset ulkomaastot mahdollistavat monipuolisen ja suunnitelmallisen harjoittelun sekä kehittymisen tässä vaativassa lajissa.

Uinti on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, taitavuutta, kestävyyttä ja koordinaatiota, ja nyt sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja Vuokatin ammattimaisessa ja kannustavassa ympäristössä yläkoululeireiltä aina korkeakouluopintoihin saakka.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa pääset osaksi innostavaa urheilijaryhmää, jossa harjoittelu ja yhdessäolo ovat tasapainossa. Harjoittelusi suunnitellaan yhdessä ammattivalmentajan kanssa, valmentajan tukiessa päivittäistä harjoitteluasi. Vuokatti-Ruka urheiluakatemia on paikka, jossa voit kasvaa niin urheilijana kuin ihmisenäkin, tavoitellen huippua uinnissa.

**HAE MUKAAN KEVÄÄN 2024 YHTEISHAUSSA!**

Hakuaika: 20.2. - 19.3.2024, päättyy klo 15.00.

[HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI](https://www.vuokatti-ruka.fi/opintopolku)



## HAKUKRITEERIT

Urheilulukion valinnan minimikriteerit ovat lajiliittopisteet 2,0, pääsykokeet (oppilaitospisteet) 2,5 ja lukuaineiden sekä liikuntanumeron keskiarvo 7,3.

## PÄÄSYKOE

Kevään 2024 yhteishaussa Sotkamon lukion urheilulinjalle ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan hakeneiden urheilijoiden pääsykokeet järjestetään Vuokatissa **11.4.2024**. Hakijat kutsutaan erikseen pääsykokeisiin.

### Pääsykokeet pitävät sisällään:

Fysiikkatestit: kiristynvä uintivauhtitesti ja leuanveto- sekä penkkipunnerrustesti.  
Henkilökohtainen haastattelu.

## LISÄTIEDOT:



Ilkka Haipus  
Valmentaja  
ilkka.haipus@ihsc.fi, 040 773 1322

[LUE LISÄÄ VRUA.FI](https://www.vuokatti-ruka.fi)



# VALMENNUSFILOSOFIA

“Harjoitus tekee mestarin ja mestarikin harjoittelee”, on tuttu motto valmentajamme suusta. Uintivalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot luoden jokaiselle uimarille oma polku, jota edetään koko toisen asteen ajan. Keskitymme yksilölliseen kehitykseen ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi sekä edistää urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä tukien heidän kaksoisuraansa.

# VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Uintivalmennuksemme perustuu neljään keskeiseen pilariin: fyysinen, lajitaidollinen, lajitaktinen ja psyykinen harjoittelu. Valmennusprosessi suunnitellaan koko toisen asteen opiskelun ajaksi edistämään jatkuvaa kehitystä, ja tämä progressiivisuus näkyy sekä harjoittelun sisällöissä että määrissä. Harjoittelun nousujohteisuus takaa, että jokainen urheilija oppii ymmärtämään ja soveltamaan uintivalmennuksen teoreettista mallia, mikä on avainasemassa kehittämisessä kohti tärkeintä tavoitetta: tulla itsensä valmentajaksi ja oppia ymmärtämään omat vahvuudet sekä henkilökohtaiset tavoitteet.

Uintivalmennuksemme on ulospäinsuuntautunut ja pyrkii aktiivisesti kehittämään valmennuskenttää. Teemme tiivistä yhteistyötä eri sidosryhmien kanssa ja sopeudumme joustavasti toimintaympäristömme tarpeisiin. Valmennuksessamme korostetaan urheilijan kokonaisvaltaista kasvua itsenäiseksi nuoreksi ihmiseksi, ja valmentajamme toimivat myös kasvattajina.



**OLETKO VALMIS  
ALOITTAMAAN  
MATKASI KOHTI  
URHEILU-  
UNELMAASI**





# OSALLISTUVA ASIANTUNTIJUUS MONIAMMATILLISESSA TIIMISSÄ



Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa osallistuvan asiantuntijuuden ydin on asiantuntijoiden tiivis yhteistyö urheilijoiden ja valmentajien kanssa. Tämä lähestymistapa sisältää valmennusprosessin syvällisen ymmärtämisen, yhteistyöhön perustuvan tavoitteenasettelun ja toiminnan jatkuvan arvioinnin.

Osallistuvan asiantuntijuuden tavoitteena on edistää urheilijoiden suorituskykyä, harjoittelukykyä ja terveyttä. Samalla se tukee valmentajien ja asiantuntijoiden osaamisen kehittymistä moniammatillisessa tiimissä. Asiantuntijuus parantaa vaikuttavuuttaan, kun asiantuntija tuntee valmentajan ja urheilijan arjen sekä lajin erityispiirteet.

Valmennusprosessissa asiantuntijatukea kohdennetaan urheilijoiden tarpeiden, lajin ja iän mukaan. Toisella asteella painotetaan valmentajien ja opettajien osaamisen kehittämistä ja ryhmämuotoisia urheilijakohtaamisia sekä yksilöllistä ohjausta. Huippuvaiheessa asiantuntijatuki on erityisen räätälöityä ja toteutetaan yhteistyössä lajiliittojen ja huippu-urheiluyksikön kanssa.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemian asiantuntijatiimissä jokaisella jäsenellä on määritelty rooli ja vastuualue, ja valmentaja johtaa koko valmennusprosessia ja siihen liittyvää asiantuntijatiimiä. Tiimiin kuuluu asiantuntijoita muun muassa **kaksoisuran, fysiikkavalmennuksen, urheilufysioterapian, lääketieteen ja psyykkisen valmennuksen** aloilta.





# HARJOITTELUN VIIKKORYTMI

Viikkorytmimme on suunniteltu tukemaan urheilijoiden tasapainoista kehitystä sekä koulussa että urheilussa. Yhteisharjoituksia on 7 - 9 kertaa viikossa ja viikkomme rakenne on tarkasti mietitty urheilijoiden tarpeisiin, mahdollistaen joustavan osallistumisen yhteis- ja henkilökohtaiseen harjoitteluun. Harjoittelumme suunnittelu pohjataan Suomen Uimaliiton valmennuksen polkuun sekä valmentajamme vuosikymmenien kokemukseen.

Aamuharjoitukset pidetään tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin (ja tarvittaessa perjantai aamuisin), tuoden urheilijoiden arkeen vahvan startin päivälle. Arki-iltojen ja viikonloppujen harjoittelut suoritetaan koulupäivien jälkeen yhdessä tai erikseen riippuen henkilökohtaisista harjoitusohjelmista, jotka suunnitellaan yhdessä uintivalmentajamme kanssa. Tämä monipuolinen lähestymistapa varmistaa, että jokainen urheilija saa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen niin lajitaidollisessa, fyysisessä kuin taktisessakin valmennuksessa.

**HAE MUKAAN KEVÄÄN 2024 YHTEISHAUSSA!**

Hakuaika: 20.2. - 19.3.2024, päättyy klo 15.00.

[HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI](https://www.opintopolku.fi)



# HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia uuintivalmennuksessa pääset hyödyntämään Vuokatin erinomaisia harjoitusolosuhteita. Sotkamon uimahallin rauhallisuus ja urheilijaystävällinen ilmapiiri ja Vuokatin urheiluopiston huippuluokan tilat tarjoavat ihanteellisen ympäristön päivittäiseen harjoitteluun vuoden ympäri. Vuokatissa harjoittelusi tapahtuu aina parhaissa mahdollisissa olosuhteissa, varmistaen jatkuvan kehityksen ja oppimisen.

Lähes kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan (lukiolaisten asuntolan) välittömässä läheisyydessä, joten välimatkojen kulkemiseen ei mene turhaan aikaa. Asuntola sijaitsee Vuokattisportin (urheiluopisto) pihapiirissä. Lukuisille lenkkipoluille ja laduille pääsee suoraan ovelta. Pallohalli, Vuokattiareena, kuntosali, uimahalli, ensilumenlatu ja testiasema sijaitsevat kaikki samassa pihapiirissä, joten sinulla on mahdollisuus kehittyä ja parantaa taitojasi jatkuvasti.

## LISÄTIEDOT:



Ilkka Haipus  
Valmentaja  
ilkka.haipus@ihsc.fi, 040 773 1322

[LUE LISÄÄ VRUA.FI](https://www.vrua.fi)



# SUJUVA ARKI

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia arki on suunniteltu tukemaan jokaista urheilijamme heidän hyvinvoinnissaan ja menestyksessään. Akatemian sujuva arki on monipuolista ja vaatii tasapainoa opiskelun, urheilun, sosiaalisten suhteiden ja vapaa-ajan välillä. Tarjoamme kattavat tukipalvelut sekä henkilökohtaista neuvontaa kaikilla elämän osa-alueilla, keskittyen erityisesti opiskelun, urheilun, sosiaalisten suhteiden ja vapaa-ajan tasapainoiseen yhdistämiseen.

Koulupäivät Sotkamon lukiossa ja Kainuun ammattiopistossa on suunniteltu monipuolisiksi, huomioiden urheilijoidemme erilaiset tarpeet ja elämäntyyli. Tarjoamme urheilulukiolaisille joustavat kulkuyhteydet ja tukea jokaisen opiskelijan koulumatkaan, joten monet urheilijoistamme hyödyntävät julkista liikennettä, kuten busseja, saapuakseen kouluun helposti ja mukavasti.

Opiskeluhoito on suunniteltu erityisesti tukemaan urheilijoidemme kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ne tarjoavat heille tukea sekä resursseja opiskelun onnistumiseen. Ymmärrämme, että urheilijoiden hyvinvointi on avain menestykseen ja siksi opiskeluhoitoon palvelut ovat olennainen osa Vuokatti-Ruka urheiluakatemia sujuvaa arkea. Olemme omistautuneet luomaan ympäristön, joka tukee ja rohkaisee jokaista urheilijaa heidän opintieillään sekä urheilijan polullaan.

[LUE LISÄÄ VRUA.FI](https://www.vrua.fi)

[LUE LISÄÄ SOTKAMONLUKIO.FI](https://www.sotkamonlukio.fi)



**MEILLE VOIT TULLA  
HUOLETTA  
LÄHELTÄ TAI  
KAUEMPAA!**



# MITEN HAETAAN?

**OPINTOPOLKU.FI - HAKUAIKA: 20.2. - 19.3.2024.**

**HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI**

## SOTKAMON LUKIO

Sotkamon urheilulukioon haetaan yhteishaun kautta [opintopolku.fi](https://opintopolku.fi). Muista laittaa toiseksi hakuvaihtoehdoksi Sotkamon lukion yleislinja, jossa pääsykriteerinä on vähintään 7,0 keskiarvo. Yleislinjalaisen on mahdollista osallistua akatemian harjoituksiin niin sovittaessa ja siirtyä urheilulinjalle myöhemmin lukion aikana, jos tarvittavat kriteerit täyttyvät. Tutustu myös [HAKUOHJEISIIN](#).

HUOM! Sotkamon urheilulukioon haettaessa, urheilijan lisäkysymykset täytetään Opintopolussa haun yhteydessä!

Jos olet opiskellut ensimmäisen vuosikurssin toisessa lukiossa, voit myös hakea Sotkamon urheilulukioon toiselle vuosikurssille. Valinnoista ilmoitetaan kesäkuussa 2024.

---

## LISÄTIEDOT

Valmennuksen johtaja  
Jussi Simula, 044 371 6364, [jussi.simula@vrua.fi](mailto:jussi.simula@vrua.fi)

## KAINUUN AMMATTIOPISTO

Kainuun ammattiopiston toisen asteen liikunta-alan perustutkintoon (LPT) Vuokatissa haetaan yhteishaun kautta [opintopolku.fi](https://opintopolku.fi). Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian valmennusryhmiin yhteishaussa hakevan tulee täyttää myös [urheilijatietolomake](#) tai jatkuvan haun yhteydessä hakiessa. Tutustu Kainuun ammattiopiston koulutustarjontaan Vuokatissa [kao.fi](https://kao.fi).

Opiskelupaikan saatuaan urheilija rakentaa yhdessä kyseisen oppilaitoksen edustajan kanssa henkilökohtaisen opintosuunnitelman ja neuvottelee muista mahdollisista joustotarpeista.