JÄÄKIEKKO

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIAN YHTEISHAKU 16.2.-16.3.2027

SOTKAMON LUKIO
YLEIS- JA URHEILULUKIO

kao.fi

VUOKATTI TEAM SPORT

HEI NUORI JÄÄKIEKKOILIJA!

Oletko etsimässä paikkaa, jossa voit kehittää taitojasi urheilun ja koulutuksen parissa? Etsitkö paikkaa, jossa voit kasvaa urheilijana ja ihmisenä samanaikaisesti? Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia voi olla loistava valinta sinulle!

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian yhtenä 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.

Akatemiaan valitut urheilijat voivat osallistua akatemiavalmentajien johdolla järjestettäville urheiluvalmennuksen tunneille tiistai-, keskiviikko- ja torstaiaamuisin. Lisäksi Vuokatissa pelaavilla urheilijoilla on mahdollisuus osallistua johdettuihin iltaharjoituksiin. Näin Vuokatin joukkueissa pelaavat voivat harjoitella kahdesti päivässä samojen valmentajien ohjauksessa, hyödyntäen Vuokatin urheilukampuksen monipuolisia harjoitteluolosuhteita.

Harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan (lukiolaisten asuntolan) ja Uusi-Uutelan (KAO asuntola) välittömässä läheisyydessä. Päivittäistä valmennusta tukevat asiantuntijat.

2. asteella Sotkamon urheilulukio ja Kainuun ammattiopisto mahdollistavat 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 2027 ja aloita matkasi kohti unelmiesi urheilu-uraa ja koulutusta!

PARHAAT PARHAIDEN KANSSA – PARHAISSA OLOSUHTEISSA

JÄÄKIEKKO TÄYDENTÄMÄÄN URHEILUAKATEMIAN TOISEN ASTEEN TOIMINTAA.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemialla on pitkä ja vahva historia lumilajien ja pesäpallon parissa. Viime vuosien aikana kehittyneet olosuhteet antavat nyt uudenlaisen mahdollisuuden avata ja laajentaa lajikirjoa jääkiekolla. Vuokatin toimivat ja hyvin saavutettavissa olevat harjoitteluolosuhteet tukevat jääkiekkoilijoiden urheilullista kehittymistä ja tavoitteellista harjoittelua.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa uskomme, että jokaisella tavoitteellisesti urheilevalla jääkiekkoilijalla on potentiaalia kehittyä ja menestyä. Tuemme unelmaasi tavoitella ja kehittyä jääkiekon ammattilaiseksi toteuttamalla kokonaisvaltaista valmennusta. Tavoitteenamme on rakentaa turvallinen ja tavoitteellinen harjoitteluympäristö, joka tukee urheilijan kasvua ja auttaa ymmärtämään jääkiekon ammattilaisuuden vaatimuksia.
Tule mukaan rakentamaan omaa polkuasi kohti jääkiekon huippua Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa!

HAE MUKAAN KEVÄÄN 2027 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 16.2.–16.3.2027, päättyy klo 15.00.

HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI **LUE LISÄÄ VRUA.FI**

HAKUKRITEERIT:

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

PÄÄSYKOKEET:

Kevään 2027 yhteishaussa Sotkamon lukion urheilulinjalle ja Kainuun ammattiopistoon hakeneiden osalta Vuokatti-Ruka urheiluakatemian pääsykokeet järjestetään Vuokatissa huhtikuussa. Hakijat kutsutaan erikseen pääsykokeisiin. Päivät tarkentuvat nettisivuillemme.

TOISELLE ASTEELLE HAKEVIEN PÄÄSYKOKEET PITÄVÄT SISÄLLÄÄN:

1. HARJOITETTAVUUSKARTOITUS
2. HAASTATTELUT
3. PELI

Vuokattiin Liikunnanohjauksen perustutkintoon (Kainuun ammattiopisto) järjestetään lisäksi oppilaitoksen oma pääsykoe. Lue lisää päivistä ja pääsykokeiden sisällöistä Kainuun ammattiopiston sivuilta. Jos saat pääsy- ja soveltuvuuskoekutsun, niin osallistu kokeeseen.

KILPAILUTOIMINTA

Vuokatissa jääkiekon U18- ja U20-ikäluokkien kilpailutoiminnasta vastaa VTS Edustus, joka tuo pelaajille mahdollisuuksia kilpailla eri sarjatasoilla. Vuokatissa pelaaja voi rakentaa omaa pelaajapolkuaan ja yhdistää tavoitteellisen urheilun opiskeluun neljän vuoden ajan.
Kaudella 2027–2028 Vuokattiin kootaan kaksi U18-joukkuetta ja yksi U20-joukkue.

Vuokatin kampuksen toimintaympäristö tarjoaa ainutlaatuiset edellytykset pelaajien henkilökohtaiseen valmentautumiseen. Olemme sitoutuneet luomaan jääkiekkoilijoille polun, joka sisältää laadukkaan valmennuksen, opiskelun ja kokonaisvaltaisen arjenhallinnan. Tavoitteenamme on varmistaa, että jokainen jääkiekkoilija kehittyy urheilijana, pelaajana ja ihmisenä valmistautuen menestyksekkääseen tulevaisuuteen jääkiekkoilun parissa.

LISÄTIEDOT:



Päivittäisvalmennus, U20 -joukkueen vastuuvalmentaja
Jaako Niskavaara
0400 909534
jaako.niskavaara@vrua.fi

HAE MUKAAN JOUKKUEESEEN!

Etsimme 2011-2006 syntyneitä pelaajia olemassa oleviin U18 -joukkueisiin ja U20-joukkueeseen. Myös urheiluyläkouluun voivat hakea 2012 syntyneet.

U18- ikäluokan pelaajille pääsykoetapahtuma järjestetään huhtikuussa, samassa yhteydessä toisen asteen pääsykokeiden kanssa.

U20 - joukkueen try out -tapahtuma järjestetään huhtikuussa. Try Out -sisältö tarkennetaan hakijoille kutsun yhteydessä.

LISÄTIEDOT KILPAILUTOIMINTA:



Sami Karjalainen
Koordinaattori
VTS Edustus ry
040 0995174

LUE LISÄÄ VUOKATTITEAMSPORT.FI

VALMENNUSFILOSOFIA

Jääkiekkovalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykkinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot. Keskitymme yksilölliseen kehitykseen ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi, ei vain menestyviä joukkueita. Kehitämme urheilijoita yhdessä erityisesti paikallisen seuran ja tärkeimpien sidosryhmien kanssa luomalla polun kohti huippua.

VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Jääkiekkovalmennuksemme perustuu neljään keskeiseen osa-alueeseen: fyysiseen, lajitaidolliseen, lajitaktiseen ja psyykkiseen harjoitteluun. Valmennusprosessimme tukee urheilijan pitkäjänteistä ja nousujohteista kehittymistä. Progressiivisuus näkyy niin harjoittelun sisällöissä kuin määrissäkin. Harjoittelun tavoitteena on, että urheilija oppii ymmärtämään omaa kehittymistään, soveltamaan valmennuksen periaatteita käytännössä ja ottamaan yhä enemmän vastuuta omasta harjoittelustaan. Näin rakennamme valmiuksia kohti ammattimaista urheilua ja sen vaatimustasoa.

Valmennuksessamme korostamme urheilijan kokonaisvaltaista kasvua itsenäiseksi nuoreksi ihmiseksi, ja valmentajamme toimivat myös kasvattajina.



OSALLISTUVA ASIANTUNTIJUUS MONIAMMATILLISESSA TIIMISSÄ

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

Osallistuvan asiantuntijuuden tavoitteena on edistää urheilijoiden suorituskykyä, harjoittelukykyä ja terveyttä. Valintavaiheessa asiantuntijatoiminta toteutuu ryhmämuotoisesti. Toiminnot ovat luonteeltaan ennaltaehkäiseviä ja pyrkivät tukemaan urheilussa kehittymistä. Huippuvaiheessa asiantuntijatuki on urheilijan ja valmennuksen tarpeisiin räätälöityä ja toteutetaan yhteistyössä lajiliittojen ja Team Finlandin kanssa. Asiantuntijamme toimivat myös valmennuksen osaamisen kehittämisen tukena, vahvistaen kokonaisvaltaisen valmennuksen toteutumista.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian asiantuntijatiimissä jokaisella jäsenellä on määritelty rooli ja vastuualue. Valmentaja johtaa koko valmennusprosessia sekä siihen liittyvää asiantuntijatiimiä. Tiimiin kuuluu asiantuntijoita muun muassa kaksoisuran, fysiikkavalmennuksen, lääketieteen, psyykkisen valmennuksen ja urheiluravitsemuksen aloilta. Nuoren urheilijan tukena on lisäksi oppilaitosten opiskeluhuolto.

URHEILUAKATEMIALAISTEN ARJEN TOIMINTA

HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan ja Uusi-Uutelan välittömässä läheisyydessä, joten välimatkojen kulkemiseen ei mene turhaan aikaa. Asuntolat sijaitsevat Vuokatti Sportin (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.

OPPILAITOKSET

Sotkamon lukio sijaitsee Sotkamon kirkonkylällä, jonne Vuokatista on matkaa n. 5 km. Lukiolaisten matka taittuu kätevästi linja-autolla, jonka kyytiin pääsee hyppäämään asuntolan välittömässä läheisyydessä sijaitsevalta linja-autopysäkiltä. Kainuun ammattiopiston toiminta on Vuokatin urheiluopistolla.

HAE MUKAAN KEVÄÄN 2027 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 16.2.–16.3.2027, päättyy klo 15.00.

HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI

HARJOITTELUN VIIKKORYTMI

Viikkorytmimme on suunniteltu tukemaan urheilijoiden tasapainoista kehitystä sekä koulussa että urheilussa.

Aamuharjoitukset pidetään tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin tuoden urheilijoiden arkeen vahvan startin päivälle. Illat on varattu ohjatuille treeneille kolme kertaa viikossa (tiistaisin, keskiviikkoisin, ja perjantaisin), jolloin harjoitellaan lajitaitoja ja tehdään oheisharjoituksia. Tämä monipuolinen lähestymistapa varmistaa, että jokainen urheilija saa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen niin lajitaidollisessa, fyysisessä kuin taktisessakin valmennuksessa.

Ohessa karkea esimerkki sarjakauden aikaisesta viikkorytmityksestä.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ	Koulu	Fysiikka- ja jää-harjoitus	Jää-harjoitus	Fysiikka- ja jää-harjoitus	Koulu		
ILTAPÄIVÄ	Koulu	Koulu	Koulu	Koulu	Koulu	Pelit (tai mahdollinen omatoiminen harjoitus)	Pelit (tai mahdollinen omatoiminen harjoitus)
ILTA	Lepo / huoltava harjoitus	Jää-harjoitus	Fysiikka- ja jää-harjoitus	Lepo / huoltava harjoitus	Fysiikka ja jää-harjoitus		

SUJUVA ARKI

Akatemian arjessa urheilijan päivät muodostuvat harjoittelusta, opiskelusta ja muusta elämästä. Arjen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan harjoittelun ja opiskelun aikataulut sekä palautumiselle ja vapaa-ajalle jäävä aika. Urheilijat saavat tukea arjen hallintaan laajalta urheilun ja opiskelun verkostoltamme.

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

Oppilaitosten toteuttama opiskeluhuolto 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 opiskeluhuolto on olennainen osa Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian sujuvaa arkea. Olemme omistautuneet luomaan ympäristön, joka tukee ja rohkaisee jokaista urheilijaa heidän opintiellään sekä urheilijan polullaan.

LUE LISÄÄ VRUA.FI

LUE LISÄÄ SOTKAMONLUKIO.FI



MITEN HAETAAN?

OPINTOPOLKU.FI - HAKUAIKA: 16.2.–16.3.2027.

HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI

SOTKAMON LUKIO

Sotkamon urheilulukioon haetaan yhteishaun kautta opintopolku.fi. Tutustu myös HAKUOHJEISIIN.

Sotkamon lukiosta löytyy urheilulinjan lisäksi myös yleislinja. Yleislinjalaisen voi olla mahdollista osallistua akatemian harjoituksiin niin sovittaessa ja siirtyä urheilulinjalle myöhemmin lukion aikana, jos tarvittavat kriteerit täyttyvät.

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

Jos opiskelet toisessa lukiossa, voit myös hakea Sotkamon urheilulukioon muillekin vuosikursseille kuin ensimmäiselle. Valinnoista ilmoitetaan kesäkuussa 2027.

KAINUUN AMMATTIOPISTO

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

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

LISÄTIETOA VOIT KYSYÄ VALMENTAJILTAMME



Jaako Niskavaara
0400 909534
jaako.niskavaara@vrua.fi



Jesse Laukkanen
044 2702996
jesse.laukkanen@vrua.fi



Iikka Törnvall
040 7020437
iikka.tornvall@vrua.fi