

MAASTOHIIHTO

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA

YHTEISHAKU 16.2.-16.3.2027

SOTKAMON LUKIO
YLEIS- JA URHEILULUKIO

kao.fi

HEI NUORI MAASTOHIIHTÄJÄ!



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 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.

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.

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 2027 ja aloita matkasi kohti unelmiesi urheilu-uraa ja koulutusta!



PARHAAT PARHAIDEN KANSSA – PARHAISSA OLOSUHTEISSA

MAASTOHIIHTÄJÄN LATU SOTKAMOSSA

Maastohiihdolla on aina ollut vahva asema Sotkamossa ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa. Maastohiihto on yksi monista talviurheilulajeista, jossa yhdistyvät Vuokatin ainutlaatuiset harjoitteluolosuhteet ja ammattitaitoinen valmennus. Vuoden ympäri saatavilla olevat harjoitusolosuhteet: hiihtoladut, ensilumenlatu ja rullarata mahdollistavat jatkuvan harjoittelun ja kehittymisen tässä vaativassa lajissa. Meidän urheiluakatemiassa sinun ei tarvitse huolehtia pitkistä matkoista harjoituksiin – voit aloittaa treenisi suoraan kotioveltasi. Lunta riittää yli puoleksi vuodeksi, tarjoten sinulle parhaat mahdollisuudet hioa taitojasi.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa pääset osaksi innostavaa maastohiihtoryhmää, jossa harjoittelu ja yhdessäolo ovat tasapainossa. Päätoimisten ammattivalmentajiemme sekä asiantuntijoidemme johdolla saat päivittäin ohjausta ja tukea, ja treeniryhmässäsi luodaan yhteisöllisyyden ja ystävyyden ilmapiiriä myös treenien ulkopuolella. Useat lajivalmentajat auttavat ja sparraavat sinua vuoden ympäri. Vuokatti-Ruka urheiluakatemia on paikka, jossa voit kasvaa niin urheilijana kuin ihmisenäkin, tavoitellen huippua maastohiihdossa.

HAE MUKAAN KEVÄÄN 2027 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 16.2.–16.3.2027, päättyy klo 15.00.

HAKUKRITEERIT:

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

PÄÄSYKOE

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.

Pääsykokeet pitävät sisällään:
Harjoitettavuuskartoituksen
Henkilökohtaisen haastattelun
Mahdollisen lajiosion

LISÄTIEDOT:



Santeri Erola
Maastohiihdon lajivastaava
NOV (nuorten olympiavalmentaja)
santeri.erola@vrua.fi, 040 528 9150

LUE LISÄÄ VRUA.FI

VALMENNUSFILOSOFIA

”Hiihtämällä tulee hiihtäjiä ja ojaa kaivamalla tulee ojankaivajia”, totesi Eero Mäntyranta hiihtoharjoittelun lajinomaisuudesta jo vuonna 1968. Maastohiihtovalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykkinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot. Keskitymme yksilölliseen kehitykseen ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi sekä edistää urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä tukien heidän kaksoisuraansa. Kehitämme urheilijoita siten, että pyrimme mahdollisimman hyvään yhteistyöhön urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa ja luomme yhdessä tärkeimpien sidosryhmien kanssa polun kohti huippua.

VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Maastohiihtovalmennuksemme perustuu neljään keskeiseen pilariin: fyysinen, lajitaidollinen, lajitaktinen ja psyykkinen harjoittelu. Meidän nelivuotinen valmennusprosessimme on suunniteltu edistämään jatkuvaa kehitystä, ja tämä progressiivisuus näkyy sekä harjoittelun sisällöissä että määrissä. Harjoittelun nousujohteisuus takaa, että jokainen urheilija oppii ymmärtämään ja soveltamaan maastohiihtovalmennuksen teoreettista mallia, mikä on avainasemassa kehittymisessä kohti tärkeintä tavoitetta: valmiuksien rakentamisessa kohti huippu-urheilua ja sen vaatimustason ymmärtämistä.

Maastohiihtovalmennuksemme perustuu aktiiviseen yhteistyöhön ja valmennusosaamisen kehittämiseen. 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 MAASTOHIIHTO-UNELMAASI?

Tutustu: Polku nuoresta hiihtäjästä huipulle



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, urheilufysioterapian, lääketieteen, psyykkisen valmennuksen ja urheiluravitsemuksen aloilta. Nuoren urheilijan tukena on lisäksi oppilaitosten opiskeluhuolto.



HARJOITTELUN VIIKKORYTMI

Viikkorytmimme on suunniteltu tukemaan urheilijoiden tasapainoista kehitystä sekä koulussa että urheilussa. Yhteisharjoituksia on 3 – 8 kertaa viikossa ja viikkomme rakenne on tarkasti mietitty urheilijoiden tarpeisiin, mahdollistaen joustavan osallistumisen myös omatoimiseen harjoitteluun. Harjoittelumme suunnittelu pohjataan Hiihtoliiton valmennuslinjaukseen: Suomalainen latu. Tieto ja taito. Sisu.

Aamuharjoitukset pidetään tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin, tuoden urheilijoiden arkeen vahvan startin päivälle. Muina päivinä urheilulukiolaiset harjoittelevat itsenäisesti joko oman tai akatemian maastohiihtovalmentajien laatimien harjoitusohjelmien mukaisesti. Maastohiihtovalmentajat suunnittelevat 1. – 4. vuosikursseille omat viikko-ohjelmat, joita urheilijat voivat halutessaan käyttää. Tämä monipuolinen lähestymistapa varmistaa, että jokainen urheilija saa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen niin lajitaidollisessa, fyysisessä kuin taktisessakin valmennuksessa.

HAE MUKAAN KEVÄÄN 2027 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 16.2.–16.3.2027, päättyy klo 15.00.

HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI

HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Vuokatti-Ruka urheiluakatemian maastohiihto-valmennuksessa pääset hyödyntämään Vuokatin erinomaisia harjoitusolosuhteita. Vuokatinvaaran vaihtelevat maastot ja Vuokatin urheiluopiston huippuluokan olosuhteet tarjoavat ihanteellisen ympäristön päivittäiseen harjoitteluun vuoden ympäri. Kuntosalit, telinevoimistelusali ja muita oheisharjoittelutiloja täydentävä testiaseman rullahiihtomatot ovat täydellisiä oppimisympäristöjä tekniikan ja taitojen hiomiseen. Lisäksi lokakuussa aukeava enslilumenlatu ja rullarata, joka jäljittelee hiihtolatujen profiileja, mahdollistavat turvallisen ja laadukkaan harjoitteluympäristön. Vuokatissa harjoittelusi tapahtuu jatkuvasti kehittyvissä olosuhteissa.



Kuva: Vuokatti Sport

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. Kun kaikki on lähellä, jää itse urheilulle ja opiskelulle enemmän aikaa. 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. 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 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.

LISÄTIEDOT



Santeri Erola
Maastohiihdon lajivastaava
NOV (nuorten olympiavalmentaja)
santeri.erola@vrua.fi, 040 528 9150