

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Ruka

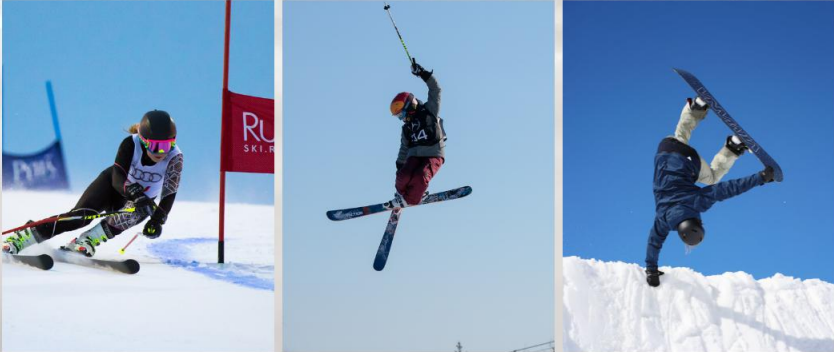


Urheile ja opiskele

HAKUINFO



KUUSAMON LUKIO



Alppikoulusta Olympiavalmennuskeskus



□ 1995

□ Hiihtoliitto Alppihiihto ja Kuusamon kaupunki

□ Freestyle 2004

□ 2014

□ Kuusamon kaupunki ja Sotkamon kunta



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka

□ 2018

□ Olympiakomitea, Sotkamon kunta, Kuusamon kaupunki, Vuokatin urheiluopisto, lajiliitot (ampuma,- alppi,- freestyle,- maasto,- yhdistetty ja lumilautailu)

□ lumilautailu 2. asteen opiskelijat Kuusamoon 2019



Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Ruka

Tavoitteena on rakentaa Vuokattiin ja Rukalle maailman johtava lumilajien valmennuskeskus ja kehittää suomalaista lumilajien valmennusosaamista ja kansainvälistä huippu-urheilumenestystä laajan yhteistyöverkoston voimin.

Varmistamme, että urheilijoilla on kansainvälisen vertailun kestävä päivittäisvalmennus ja urheilija pystyy yhdistämään tavoitteellisen urheilun sekä opiskelu- tai muun työuransa kustannustehokkaasti hyödyntäen lähiympäristön olosuhteita ja suorituspaikkoja.

Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiassa kasvaa tavoitteellisia ja hyvinvoivia urheilijoita, joilla on valmiudet menestyä kansainvälisillä rinteillä sekä opiskelun ja työelämän haasteissa.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemia KUUSAMO	
Mika Pelli Valmennuspäällikkö	Tomi Meriläinen Rehtori, Kuusamon lukio

	Alppihiihto	Freeski	Lumilautailu
Päävalmentaja	Magnus Brodin	Juha Morujärvi	Saku Tiilikainen
Lajivalmentaja	Eetu Virranniemi	Jussi Mononen	Tero Manninen
	Sami Raittinen	Heikki Vallioniemi	Kristiina Nisula
Välineteknikko	Keijo Palander		
Yläkouluvastuu	Antti Koramo	(Emil Abdullin)	
Paravalmentaja	Roman Rozman		
Life Coach	Olli Jylhä		
TULE asiantuntija / Naprapaatti (AMK)	Niko Leinonen		
Psyykkinen valmennus	Kaisa Jauhiainen		
Fysiikkavalmennus	Niko Leinonen	Jonathan Mcphaill	

URHEILIJAT 2021- 2022 Kuusamo



OLYMPIAVALMENNUSKESKUS
Vuokatti-Ruka

	alppihiihto	freeski	lumilauta	
Yläkoulu 13v.-15v.	22	24	30 (vuokatti)	46 + 30
2.aste 16v.-20v.	21	17	23	61
Huippu-vaihe	1	4	6	11
	44	43	29	

Urheilija ja valmentaja

Tavoitteet- harjoittelu- arviointi

Fysiikkavalmennus

Ravitsemusvalmennus

Lifecoach –arjenhallinta

Tuki-, ja liikuntaelin
asiantuntija

Koulu
Opo / ryhmänohjaaja

Perhe

Psyykkinen
valmennuksen
asiantuntija

Välinehuolto

COACHTOOLS

CoachTools - P | Postilaatikko (5) | Pelli Mika Kuus | Sähköposti - Le | Rukan_alppikoi | City of Kuusam | Kiitos vastauksi | +

coachtools.fi/event

COACHTOOLS

38	20	21	22	23	24	25	26
RH Ryhmäharjoitus	RH Voima 1	16:00 - 17:00 HARJ Taito (Liikuntakeskus - monet mukaan)	8:00 - 12:00 MUU Rästi Ironman	14:45 - 15:45 HARJ Lätkä	60 min OT Aerobinen	18:00 - 19:30 MUU Hintertux Camp 26.9.-8.10.2021	
15:00 - 17:30 MUU Arjenhallintakurssi 1vsk	8:00 - 9:30 HARJ Voima	30 min OT Aerobinen	8:00 - 9:30 HARJ Voima		60 min OT Voima		
16:00 - 17:00 HARJ Plyometria Liikuntakeskus	16:15 - 17:30 HARJ IP Aerobinen		13:00 - 13:30 MUU Urheilija mittäinki lukiolla.				
			14:30 - 16:00 HARJ Taito - rullaluistimet				
			18:00 - 19:30 MUU Koeviikko alkaa				

39	27	28	29	30	1	2	3
8:30 - 12:00 HARJ Hintertux Freeskiing	8:30 - 12:00 HARJ Hintertux SL course	8:30 - 12:00 HARJ Hintertux GS tech course	8:30 - 12:00 HARJ Hintertux GS tech course	8:30 - 19:30 HARJ Hintertux GS course	60 min OT Kuusamo: Aerobinen		
14:30 - 16:00 MUU Hintertux koulu	14:30 - 16:00 MUU Hintertux koulu	14:30 - 16:00 MUU Hintertux koulu	14:30 - 16:00 MUU Hintertux koulu	14:30 - 16:00 MUU Hintertux koulu	60 min OT Kuusamo: Voima		
60 min OT Kuusamo Aerobinen	15:00 - 16:30 HARJ Kuusamo: Voima (Freeski kanssa)	15:00 - 16:30 HARJ Kuusamo: Taito + nopeus	15:00 - 16:30 HARJ Kuusamo: Voima (Freeski kanssa)	14:45 - 15:45 HARJ Kuusamo: Lätkä			
		40 min OT Kuusamo: Aerobinen					

40	4	5	6	7	8	9	10
18:00 - 19:30 MUU Kuusamo: Aerobinen							

Kirjoita tähän hakeaksesi kohteista

10°C Enimm. aurink. 12:11 27.9.2021

Harjoittelun ohjelmointi / Harjoittelun ja kuormituksen seuranta / Urheilijakortit / Kyselyt / Huoltajat voivat seurata omilla tunnuksilla

Urheilijakortit / Kyselyt / Huoltajat voivat seurata omilla tunnuksilla

Alppihiihto

Kuormituksen seuranta
- Coachtools, Polar flow

**Välinehuolto -osaamisen
lisääminen**

Kaksoisura-
opintojen
suunnittelussa
otetaan
huomioon
urheilun
ajankäytölliset
vaatimukset.

Ruka, Suomu, Salla, Pyhä

Base-ohjelma:
arkiharjoitteluympäristö tavoitteelliseen
valmentautumiseen
Tavoitteena vahva, monipuolinen ja osaava
urheilija.

Liikuntakeskus Kuusamo

Leirit ja kilpailut
yksilöllisen
tarpeen mukaan

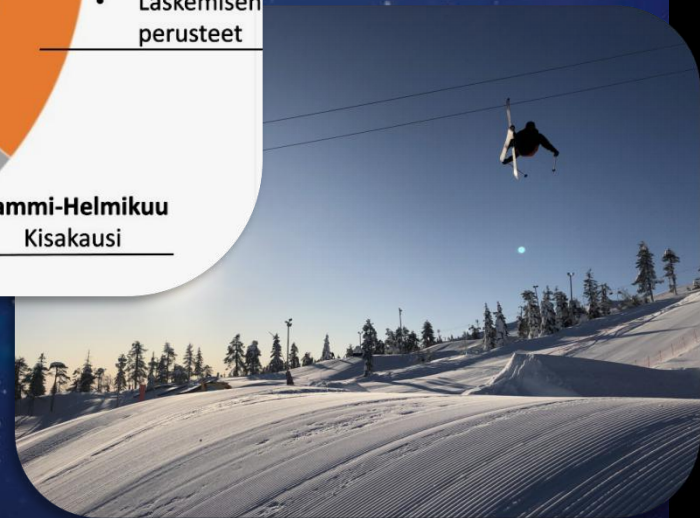
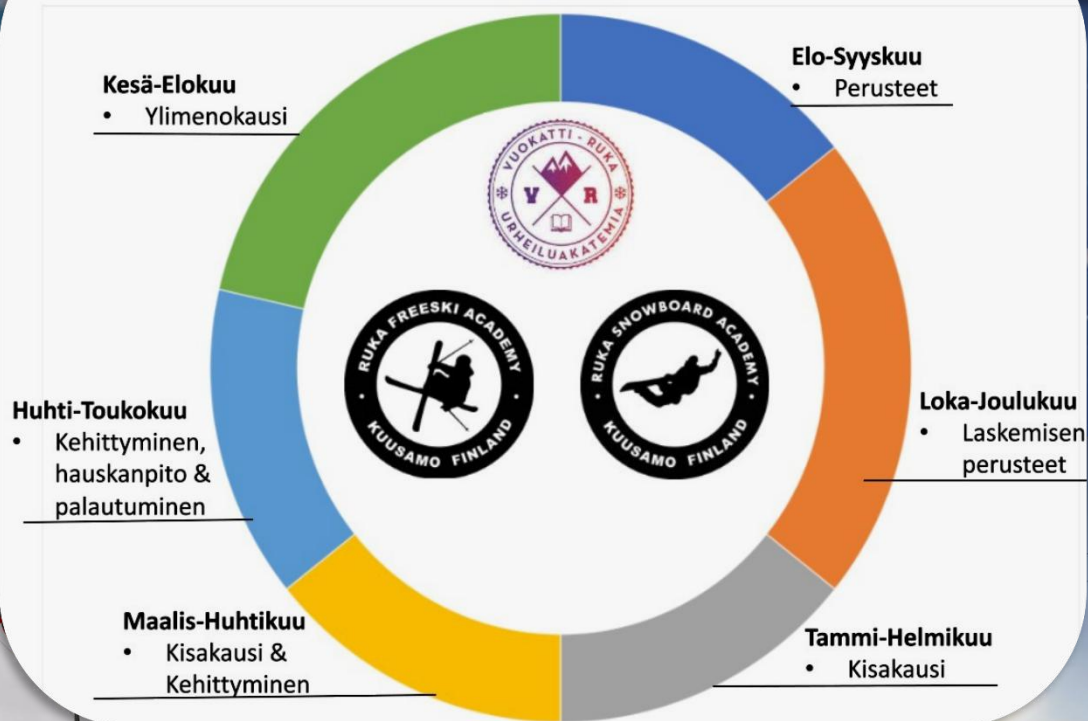
Yläkoulu leirit
Laji 50%
Fysiikka/ Taito
25%
Elämänhallinta
25%



Freeski & Lumilauta



Vuosikello



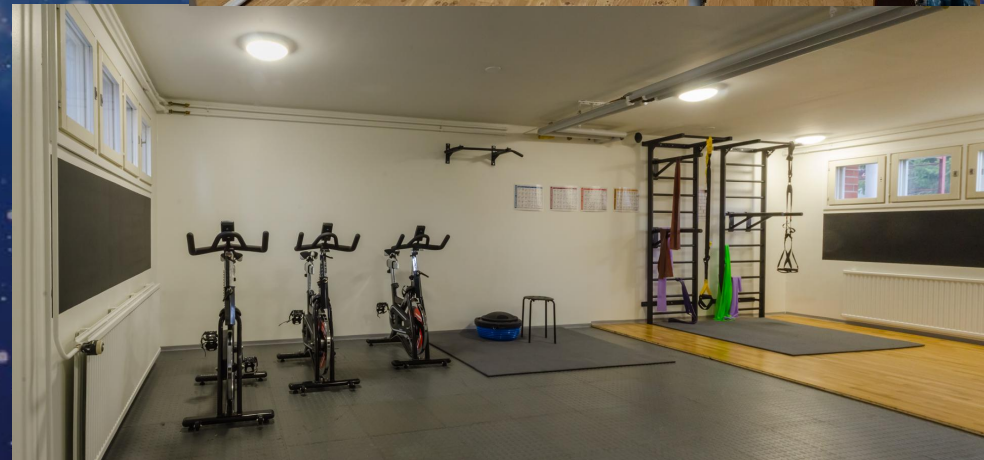
Asuminen Kuusamossa Opparilla tai Siulakaarteella



Soluasuntoja, oma lukollinen huone
Soluissa yhteinen keittiö- ja saniteettitila.

Kerhohuone =venyttelytila

kalustamattomia,
sänky ja kirjoituspöytä on syytä tuoda
mukana.



Asuminen Kuusamossa

Huoneen hinta: n. 350€/kk huone
vesi ja sähkö

- -Kelan asumistuki 80%
- +Opintotuki
- Suksenhuoltotilat
- Sauna
- Venyttelytila

Välimatkat:

Koulu 500m

Kauppa 1km

Liikuntakeskus 1,1km

Bussipysäkki 1km

Lentokenttä 5km

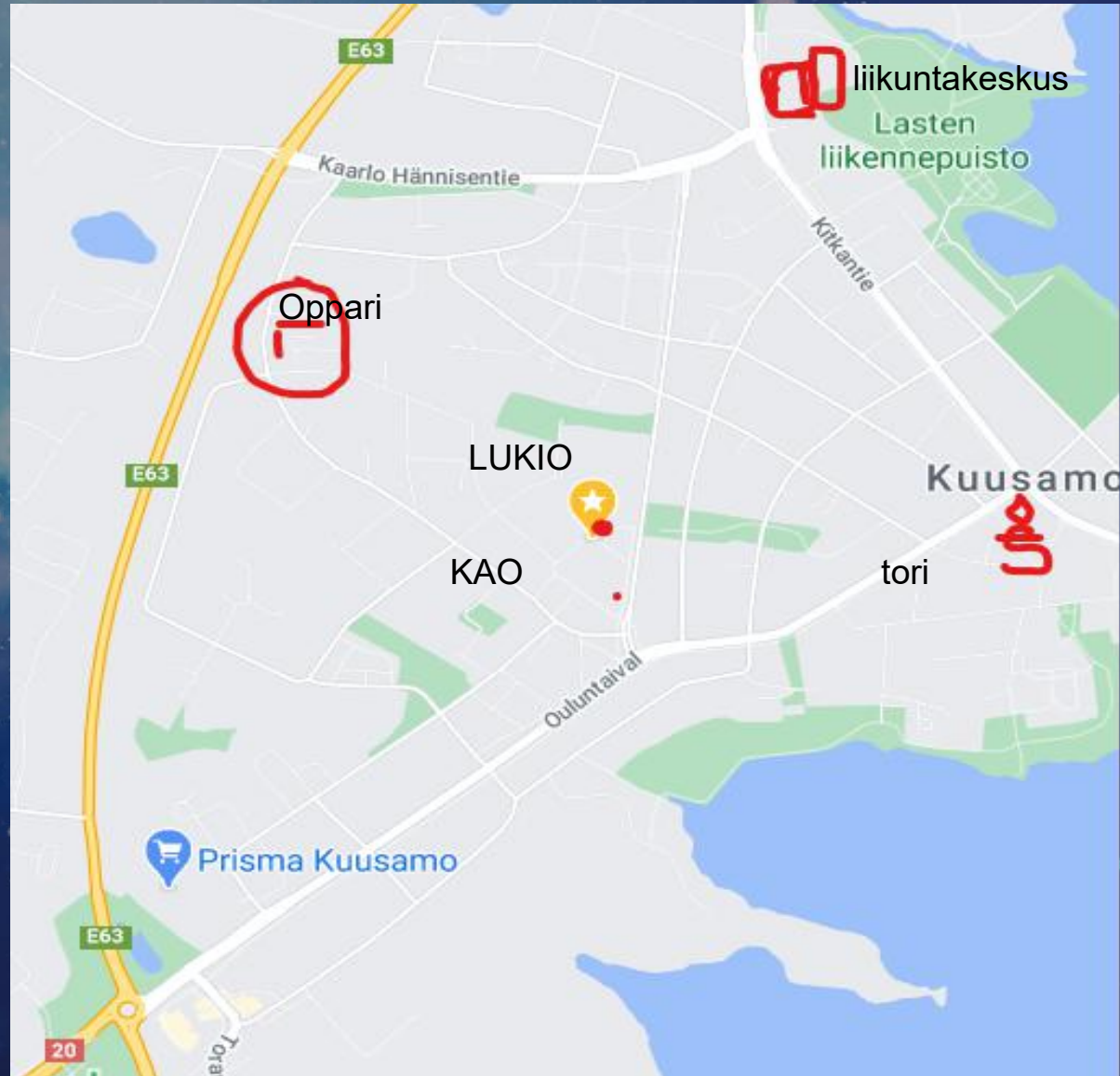
Linja-autoasema 1km

Ruka 25km

Suomu 100km

Salla 100km

Oulu 220km





Liikuntakeskus
Kuusamo

LifeCoach- Olli Jylhä

Tukemassa urheilijaa arjessa

- Kasva urheilijaksi -kurssi
- Kohtaamiset urheilija kanssa arjessa
- Tuki käytännön askareissa
- Kehity huippu-urheilijaksi sisällöt

Yläkoululeirien kasvatusvastaava

- kasva urheilijaksi sisällöt leireille
- käytännön tehtävät valmentajille ja urheilijoille

Yhteyshenkilö koulun ja valmennuksen välillä

- Jaksopalaveri ryhmänohjaajien kanssa
- Tukee haastavissa tilanteissa urheilijan arkea



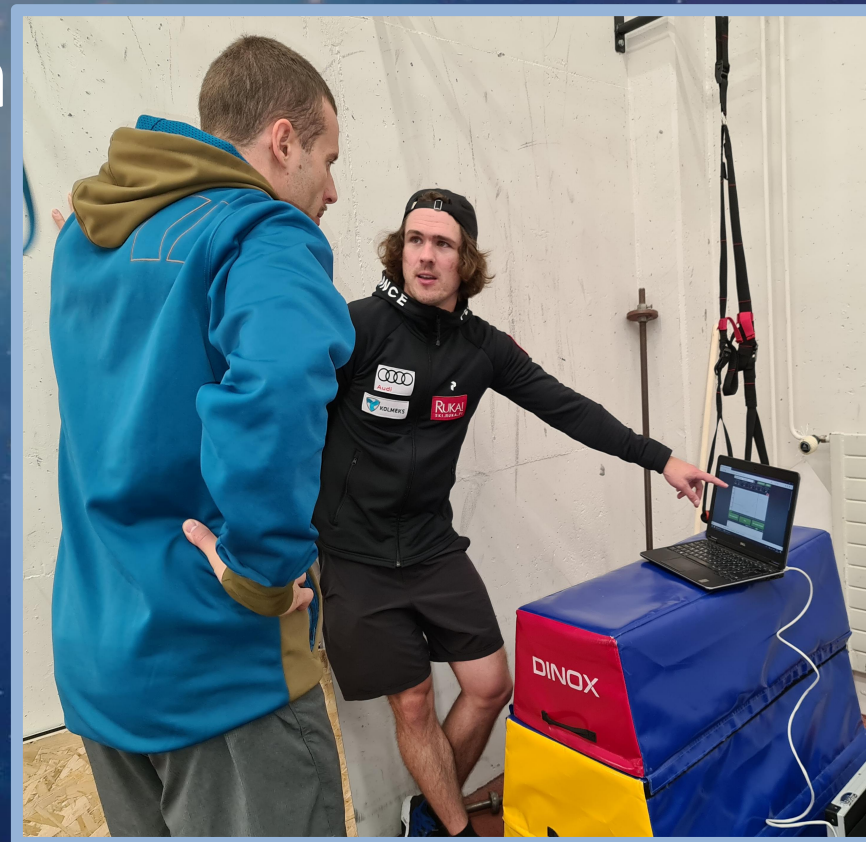
Naprapaatti- Niko Leinonen

- Kuusamossa naprapaatti (AMK) Niko Leinonen, on urheilijan ensikontakti terveydenhuollon sektorilla loukkaantumisen
- Tuki- ja liikuntaelinsairauksien asiantuntijana naprapaatti tukee valmentajia ja urheilijoita loukkaantumisen tai kiputilojen sattuessa optimaalisten harjoitusmenetelmien löytämiseksi kuntoutusprosessin aikana
- Naprapaatti (AMK) on päivittäisessä toiminnassa mukana harjoituksissa ja tukee valmentajia harjoittelun suunnittelussa



Fysiikkavalmentaja- Jonathan Mcphail

- Huippuvaiheen mukana
 - Aidosti arjessa mukana
 - LTAD
 - Tieteellinen lähestyminen
 - valmentajakoulutus
 - testaus
 - seuranta
 - tohtorikoulutettava



Psyykkinen valmennus-

Kaisa Jauhiainen

- Tukee valmennusprosessia psyykkisen suorituskyvyn kehittymisen kautta.
 - Psyykkisten taitojen kehittäminen
 - Mielen valmistaminen kohti onnistunutta suoritusta.
 - Psyykkinen valmennus tukee valmentajan työtä.
- Toteuttamistapana on joko ryhmämuotoinen oppiminen yhdistettynä lajitreeneihin tai luottamuksellinen yhteistyö valmentajan, urheilijan ja asiantuntijan kesken.

Kustannukset urheilijalle

	<u>alppihiihto</u>	<u>freeski/lumilautailu</u>
Yläkoulu	2250,00 €	750,00 €
Kuusamon lukio tai ammattikoulu	3000,00 €	1000,00 €
Opiskelu Kuusamon ulkopuolella	3720,00 €	1240,00 €

Sisältää:

Valmennuksen, asiantuntijatuen, Ruka&Pyhä kausikortin, Kuusamon liikuntapaikat, kuljetukset viikkoharjoituksiin, autojen pääomakulut, suorituspaikat Rukalla

Laskutus: syyskuussa ja tammikuussa

Urheilijalle kustannuksia syntyy myös:

1. Asuminen Kuusamossa
- Kelan asumistuki

2. Leiri- ja kilpailumatkat ja niiden kustannukset

* OMAT: Matkat, majoitukset, ruokailut, hissiliput *

* VALMENTAJIEN: matkakulut ja ulk.pv.rahat

3. Skibussi-kortti (omatoimiseen harjoitteluun)

Varainhankinnassa mukana:

>Rukan alppihiihtoyhdistys ry ja Rukan freestyleyhdistys ry

- Lumihuiput- lehti
- talkoot,
- yhteistyökumppanit

Kuusamon lukio

- ❑ 270 opiskelijaa
- ❑ Neljän vuoden opinto-ohjelma (150 opintopistettä)
- ❑ Alppiliikuntaopintojaksot
 - ❑ 18 kpl soveltavia opintojaksoja
- ❑ Harjoittelun mahdollistava työjärjestys
- ❑ Joustavat oppimisjärjestelyt
- ❑ Oppimisen tuki
- ❑ Monipuolinen pohja jatko-opintoja ja työelämää varten



Kuusamon lukio

- ❑ Opetus ja oppiminen
 - sähköinen oppimisympäristö ja muut sähköiset oppimisen välineet → joustavuus, yksilöllisyys
 - henkilökohtainen tuki
 - esim. lukitestausta kaikille ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille
 - aktiivinen yhteistyö opettajien ja valmentajien kesken
 - erityisopetus
- ❑ Harjoitus- ja kilpailumatkat osana koulunkäyntiä
 - opiskelijan oma vastuu opintojen etenemisestä

Kainuun ammattiopisto, Kuusamon toimipaikka

- Yli 400 opiskelijaa
- 11 eri perustutkintoa (syksyllä 2022), laajuus 180 osaamispistettä
- Hakeutua voi yhteishaun tai jatkuvan haun kautta
- Opiskeluaika urheilijalla 3-4 vuotta henkilökohtaisen osaamisen kehittämisen suunnitelman mukaan (HOKS)
- Joustava "Urheilijan opintopolku"
 - ü Urheiluakatemiavalmennus –valinnainen tutkinnon osa (15 osp)
 - ü Urheiluakatemiatoiminta –valinnaisia opintoja (9 osp)
 - ü Aamutreenit, kisamatkat, leirit soviteltavissa opintoihin
- § Ammattiin valmistavaa koulutusta
 - ü Teoriaa, käytäntöä, työelämäjaksoja, monimuotoisesti opiskellen sekä lähi- että etäopintoina
- Lisätietoja urheilijan polun käytännön toteutuksesta
Hennalta, henna.hentila-maatta@kao.fi, 044 497 5007



Sinä olet tärkeä.

Oppimisen tuki

- Tukiopetus
- Opiskeluvalmiuksia tukevat opinnot
- Erityinen tuki
- Opinto-ohjaajan palvelut

**Lisätietoja hakeutumisesta
opintoihin Anulta,
anu.vartiainen@kao.fi,
044 497 5057**

Opiskelijan hyvinvoinnin tuki

- Terveystieteiden opettaja
- Kuraattori
- Psykiatrinen sairaanhoitaja
- Koulunuorisotyöntekijä
- Muu tukiverkosto



www.kao.fi

Hakuprosessi Kuusamoon

➤ Kaksivaiheinen haku

➤ 1. haku 1.2.2022 mennessä

➤ TÄYTÄ HAKULOMAKE: <https://ruka.vrua.fi/hakulomake>

➤ Alppihiihdon pääsykokeet 14.-16.2.2022

➤ (lajiharjoittelua, soveltuvuuskoe.fi, Skillquest, haastattelu)

➤ Freeski pääsykokeet 26.1-27.1.2022

➤ Fabulous on 29.-30.1.2022

➤ Lumilautailu pääsykokeet 2.-3.2.2022

LUMILAUTAILU QKLS kisat 5.-6.2.2022

➤ Ilmoitamme valinnoista 25.2.2022 hakeneille

➤ 2. Haku perusopetuksen jälkeisiin koulutuksiin

➤ [haetaan uudessa yhteishaussa](#)

➤ Hakuaika on 22.2.-22.3.2022.

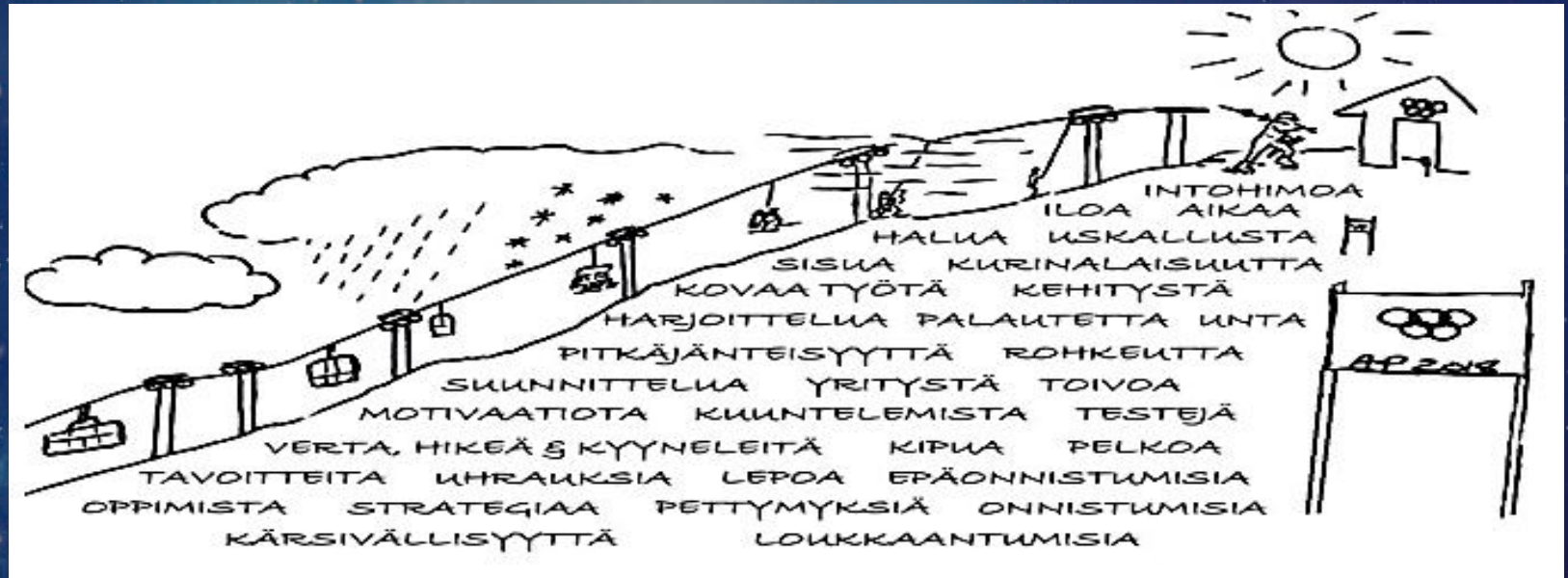
➤ Täytä Opintopolku-palvelussa myös Urheilijan lisäkysymykset.

➤ Kysymykset

➤ Valmennuspäällikkö: Mika Pelli, 0504641906, mika.pelli@kuusamo.fi

➤ Lukion rehtori: Tomi Meriläinen, 0408608053, tomi.merilainen@kuusamo.fi

Mitä odotamme urheilijalta



Urheilu opettaa:

sitoutumiskykyä, päätöksentekokykyä, paineensietokykyä, kalenterinkäyttöä, itsensä johtamista, tavoitteiden asettelua, vuorovaikutustaitoja, organisointikykyä, yhteistyötaitoja, kärsivällisyyttä, suunnitelmallisuutta, esiintymistaitoja, reflektiotaitoja, toisen kunnioittamista, itsearviointitaitoja, sopeutumistaitoja, kritiikinsietokykyä, arvoja

Täältä tullaan.
Pohjantähden
alta.
Löylyä kiukaalle!

