



HUIPPUJEN KASVATTAJA

TOIMINTAYMPÄRISTÖN KEHITTYMINEN

- VUOKATIN URHEILUOPISTO 1945
- SOTKAMON LIIKUNTALUKIO 1976
- SOTKAMON URHEILULUKIO 1994
- RUKAN ALPPIKOULU 1995
- JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON LIIKUNTATEKNOLOGIAN YKSIKKÖ 2004
- VUOKATTI URHEILUAKATEMIA 2010
- VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA 2013
- PUOLUSTUSVOIMIEN URHEILUKOULUTOIMINTA 2014
- OLYMPIAVALMENNUSKESKUS VUOKATTI-RUKA 2018



URHEILIJANPOLKU

YHTEINEN TOIMINTAMALLI

Urheiluseurat
n. 6-12v.
- Harrastuksen
pariin

Yläkoulu
n. 12-15v.
- Yläkoululeiritys
- Tenetin
yläkouluakatemia
- Lehtikankaan
liikuntaluokka

Toinen aste:
lukiot, KAO ja
urheiluopisto
n. 16-20v.
- päivittäis-
valmennus
- tukitoiminnot

KAIPR
n. 20v.
- päivittäis- ja
leirivalmennus
- tukipalvelut
- OVK – VRUA

Huippuvaihe
Urheilijaksi
heittäytyminen
AMK/YO/avoi-
met joustavat
opinnot

URHEILIJAN KAKSOISURA

VALTAKUNNALLISET ERITYISTEHTÄVÄT

- Sotkamon urheilulukio
- KAIPR lumilajit
- Olympiavalmennuskeskus Vuokatti - Ruka



ASIAKASLUPAUS

**VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIASSA
TARJOAMME KANSAINVÄLISEN HUIPPUTASON
VALMENNUKSEN SEKÄ
ASiantuntijatoiminnan, Suomen parhaat
olosuhteet ja turvallisen ilmapiirin,
jotka tukevat nuoren opiskelua,
tavoitteellista urheilua ja hyvinvointia.**

ASIAKASLUPAUS



1. OPISKELU

- OPISKELUN JOUSTAVA RYTMITTÄMINEN URHEILUN LOMAAAN
- SOTKAMON URHEILULUKIO ANTAA VALMIUDET TOTEUTTAA URHEILIJAN KAKSOISURAA MYÖS LUKION JÄLKEEN
- LAADUKASTA OPETUSTA TARJOAVA LUKIO
- VALMENTAJAT JA ASiantuntijat TUKEVAT URHEILIJAN MENESTYMISTÄ MYÖS OPINNOISSA

2. URHEILU

- AMMATTIVALMENTAJIEN SUUNNITTELEMIA JA TOTEUTTAMIA HARJOITUKSIA USEITA KERTOJA VIIKOSSA
- VALMENNUS JA ASiantuntijatoiminta POHJAUTUVAAT VIIMEISIMPÄÄN TIETEELLISEEN TUTKIMUSTIETOON
- URHEILUVALMENNUKSESSA LUODAAN MOTIVOIVA, TURVALLINEN JA OMIEN RAJOJEN ETSIMISEEN KANNUSTAVA ILMAPIIRI
- VALMENNUKSESSA HYÖDYNNETÄÄN RYHMÄVALMENNUSTA, JOSSA HUOMIOIDAAN URHEILIJAN YKSILÖLLISET KEHITYSTARPEET
- OPETTAJAT YMMÄRTÄVÄT URHEILUN VAATIMUSTASON JA TUKEVAT URHEILIJAA HÄNEN KAKSOISURALLAAN

ASIAKASLUPAUS

3. HYVINVOINTI

- **VALMENNUS JA ASiantuntijatoiminta POHJAUTUVAAT URHEILIJAAN HYVINVOINNIN MONIPUOLISEEN TUKEMISEEN JA EDISTÄMISEEN**
- **ASiantuntijoiden johdolla luodaan HOITOPOLUT**
- **URHEILIJA PYRITÄÄN KOHTAAMAAN YKSILÖLLISESTI**
- **YHTEENKUULUVUUDEN JA YHTEISÖLLISYYDEN KOKEMUSTEN VAHVIKSTAMINEN ON KESKEINEN TAVOITE KAIKESSA TOIMINNASSA**

4. VASTUULLISUUS

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa tarjoamme kansainvälisen huipputason valmennuksen sekä asiantuntijatoiminnan, Suomen parhaat olosuhteet, turvallisen ja vastuullisen ilmapiirin, jotka tukevat nuoren opiskelua, tavoitteellista urheilua ja hyvinvointia. Noudatamme suomalaisen urheilun eettisiä periaatteita ja turvallisen toimintaympäristön varmistaminen on meille erittäin

tärkeää, joten pyrimme puuttumaan epäkohtiin matalalla kynnyksellä.

Olemme organisaationa sitoutuneet noudattamaan suomalaisen urheilun eettisiä periaatteita sekä vastuullisuusohjelmaa. Jokainen toimijamme on sitoutunut noudattamaan urheilun antidoping-säännöstöä omassa toiminnassaan. Toimimme yhteistyössä Suomalaisen urheilun eettisen keskuksen SUEK:n kanssa.

Aiheeseen liittyvät linkit:

[SUEK](#)

[ET OLE YKSIN](#)

[ILMO-PALVELU](#)

[SUOMALAISEN URHEILUN VASTUULLISUUSOHJELMA](#)

[ILMOITUSKANAVA SOTKAMO-VUOKATTI](#)

ODOTAMME ASIAKKAALTA

- OTAT KOKONAISVALTAISESTI VASTUUTA TOIMINNASTASI
- HOIDAT VASTUULLISESTI SAAMASI OPISKELUTEHTÄVÄT
- MIKÄLI TARUITSET JOUSTOA OPISKELUIHIN, NEUVOTTELET ASIASTA OPETTAJAN KANSSA RIITTÄVÄN AJOISSA JA SOVIT AIKATAULUISTA SEKÄ KORVAAVISTA TEHTÄVISTÄ
- KÄYTTÄYDYT RAKENTAVASTI HARJOITUSRYHMÄSSÄSI JA KUNNIOITAT YMPÄRILLÄSI TOIMIVIA
- OSALLISTUT AAMUN VALMENNUSTUNNEILLE JA KEHITTYMISESI KANNALTA KESKEISIIN ILTAHARJOITUKSIIN, MIKÄLI SINULLA EI OLE TERVEYSPERUSTEISTA SYYTÄ OLLA POISSA. POISSAOLOSTASI INFORMOIT RYHMÄVALMENTAJAA.
- TULET HARJOITUKSIIN AJOISSA JA HYVIN VALMISTAUTUNEENA



VALMENNUS

- LAJIVALMENNUSTA: MAASTOHIIHTO, AMPUMAHIIHTO, PESÄPALLO, SUUNNISTUS, E-URHEILU, UINTI JA JÄÄKIEKKO. MUISSA LAJEISSA AIKAA JA TUKEA HARJOITTELUUN.
- YHTEINEN HARJOITUSOHJELMA, OHJATUT HARJOITUKSET 3 – 10 KRT / UKO
- YKSILÖN HUOMIOIMINEN
 - TAVOITTEENA OPETTAA URHEILIJAA HARJOITTELEMAAN
 - VALMENTAJA LÄSNÄ HARJOITUKSISSA
 - URHEILIJOIDEN KANSSA HAASTATTELUT SÄÄNNÖLLISESTI
- RYHMÄHENKI
 - YHTEISIÄ JUTTUJA MYÖS URHEILUN ULKOPUOLELLA



ELämää VUOKATISSA



TI/KE/TO- AIKATAULUT

07:00	HERÄTYS + AAMUPALA
08:00 - 11:00	AAMUTREENI
11:30	PYÖRÄ TAI BUSSI KOULUUN
11:45	LOUNAS
12:20 - 15.00	KOULUA
15:30	VälIPALA
16:00 - 18:00	ILTAPäIVäTREENI
18:00	PäIVäLLINEN
21:00	ILTAPALA
22:30	NUKKUMAAN

**MAANANTAI JA PERJANTAI PäIVät OVAT
USEISSA JAKSOISSA NORMAALEJA
KOULUPäIVIä, ILTAPäIVäTREENIT JOHDETUSTI**



ELäMää VUOKATISSA

- **KAIKKI HARJOITUSPAIKAT**
LäHELLä SOMPALAA
- **KAVERIT LÄHELLä, MUTTA MYÖS**
OMAA RAUHAA
- **ASUNTOLANOHJAAJA TUKENA**
- **SOMPALAN VUOKRAT 260 - 345**
€
- **SUORITUSPAIKKAKORTTI 50 -**
300 €
- **YHTEISKULJETUKSET**
MAHDOLLISIA PääKISOIHIN



KIITOS!



VUOKATTI-RUKA URHEILUKATEMIA
VUOKATTI / SOTKAMO
RUKA / KUUSAMO
KAJAANI



@VUOKATTIRUKAURHEILUKATEMIA



@VUOKATTIRUKAUA



@VUOKATTI-RUKA URHEILUKATEMIA



@VUOKATTI_RUKAUA

WWW.URUA.FI