



# PESÄPALLO

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA

YHTEISHAKU 20.2. - 19.3.2024

SOTKAMON LUKIO  
YLEIS- JA URHEILULUKIO



# HEI NUORI PESÄPALLOILIJAJA!



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.

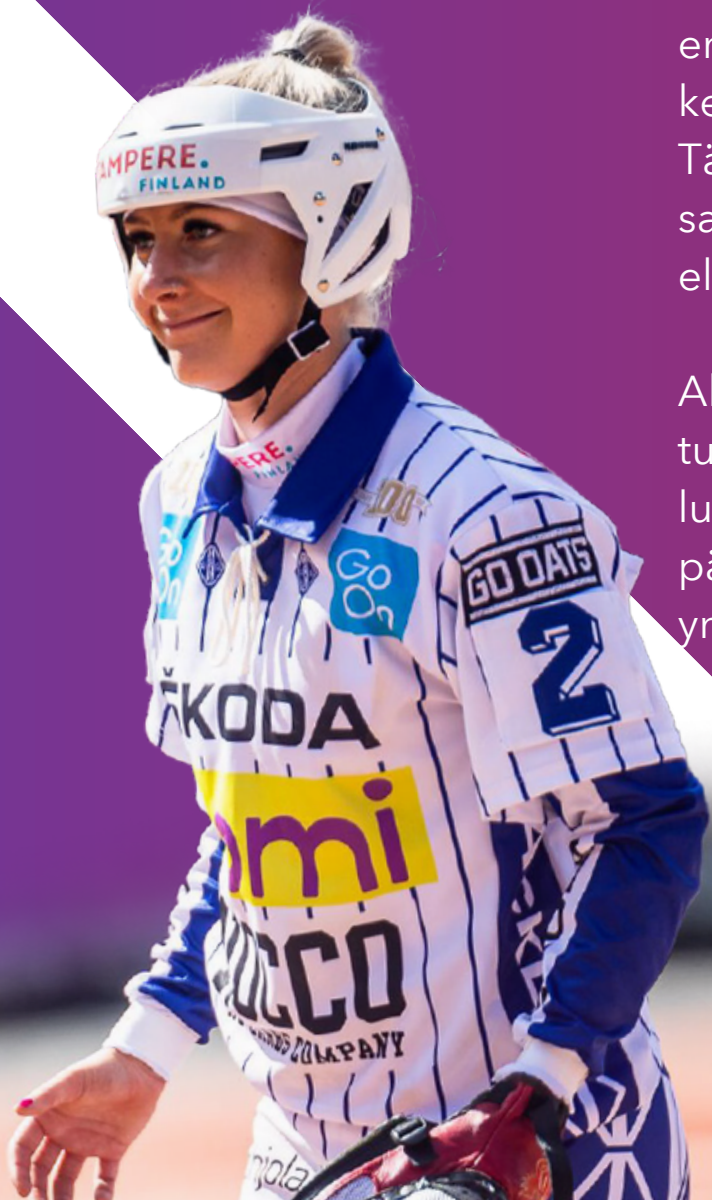
Akatemiavalmentajien johtamilla urheiluvalmennuksen tunneilla ti, ke, to aamuisin ja johdetuilla iltaharjoituksilla lukiolaisilla on mahdollisuus harjoitella kaksi kertaa päivässä huippuolosuhteissa Vuokatin urheilukampuksen ympäristössä.

Harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan (lukiolaisten asuntolan) välittömässä läheisyydessä ja päivittäistä valmennusta tukevat asiantuntijat (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**



# PESÄPALLO VANKISTAA ASEMAANSA AKATEMIAN PAINOPISTELAJINA

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa on pitkä ja vahva historia lumilajien ja pesäpallon parissa. Urheiluakatemiassa pesäpallon suosio kasvaa, ja kasvatamme toimintaa myös kansainväliseen suuntaan. Erinomaiset olosuhteet ja ammattivalmentajien sekä asiantuntijoiden tiimi mahdollistavat korkeatasoisen harjoittelun ja turvallisen ympäristön, jossa saat mahdollisuuden haastaa itsesi ja kehittyä urheilijana sekä menestyä opinnoissasi.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa uskomme, että jokaisella meillä urheilevalla pesäpalloilijalla on potentiaalia menestyä pesäpalloilijana. Me olemme sitoutuneet tarjoamaan sinulle tarvittavan tuen ja resurssit, jotta voit tavoitella unelmiasi ja kehittyä urheilijana. Tule mukaan ja aloita matkasi kohti urheilullisia unelmiasi Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa.

**HAE MUKAAN KEVÄÄN 2024 YHTEISHAUSSA!**

Hakuaika: 20.2. - 19.3.2024, päättyy klo 15.00.

**HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI**



## HAKUKRITEERIT

Urheilulukion valinnan minimikriteerit ovat laji liittopisteet 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 **5.4.2024**. Hakijat kutsutaan erikseen pääsykokeisiin.

### Pääsykokeet pitävät sisällään:

Lajitaitotestit (sisäpeli, ulkopeli)  
Fysiikkatestit (liikkuvuus, nopeus, kuntopallot)  
Henkilökohtaisen haastattelun

## LISÄTIEDOT:



Saku Komulainen  
Valmennuspäällikkö  
saku.komulainen@vrua.fi, 050 560 5385

**LUE LISÄÄ VRUA.FI**

# VALMENNUSFILOSOFIA

Pesäpallovalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot. Keskitymme yksilölliseen kehitykseen ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi. Kehitämme urheilijoita yhdessä seurojen ja tärkeimpien sidosryhmien kanssa luomalla polun kohti huippua.

# VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Pesäpallovalmennuksemme perustuu neljään keskeiseen pilariin: fyysinen, lajitaidollinen, lajitaktinen ja psyykinen harjoittelu. Meidän 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 pesäpallovalmennuksen teoreettista mallia, mikä on avainasemassa kehittämisessä kohti tärkeintä tavoitetta: tulla itsensä valmentajaksi.

Pesäpallovalmennuksemme 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 PESÄPALLO- 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, psyykkisen valmennuksen** ja **urheiluravitsemuksen** aloilta.



# HARJOITTELUN VIIKKORYTMI

Viikkorytmimme on suunniteltu tukemaan urheilijoiden tasapainoista kehitystä sekä koulussa, että urheilussa. Viikkomme rakenne on tarkasti mietitty niin paikallisten kuin ulkopaikkakuntalaisten urheilijoiden tarpeisiin, mahdollistaen joustavan osallistumisen niin oman joukkueen leiriviikonloppuihin kuin omatoimiseen harjoitteluun.

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

Lisäksi tarjoamme kaksi omatoimivuoroa viikossa, jotka mahdollistavat urheilijoille itsenäisen harjoittelun omassa tahdissaan ja kehittymisen omien tavoitteidensa mukaisesti erinomaisissa olosuhteissa.

**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 pesäpallovalmennuksessa pääset hyödyntämään Sotkamon ja Vuokatin erinomaisia harjoitusolosuhteita. Lajiharjoittelu toteutetaan ensimmäisellä ja viidennellä jaksolla Sotkamon pesäpallostadionilla ja sen läheisyydessä Hiukan maastossa. Talviharjoittelu järjestetään Vuokatin urheiluopistolla ja Sotkamon lukion tiloissa, mikä mahdollistaa jatkuvan kehittymisen myös kylmemmän kauden aikana.

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:



Saku Komulainen  
Valmennuspäällikkö  
saku.komulainen@vrua.fi, 050 560 5385

**[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.