

PESÄPALLO

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA

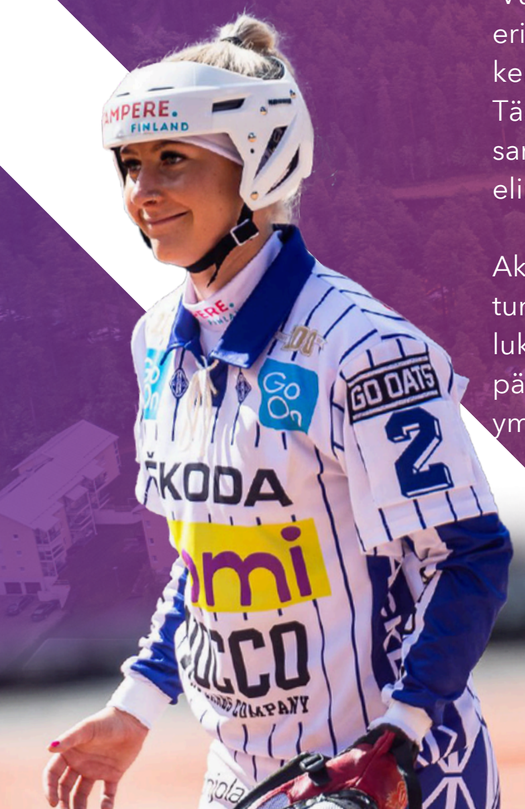
YHTEISHAKU 16.2.-16.3.2027

SOTKAMON LUKIO

YLEIS- JA URHEILULUKIO

kao.fi

HEI NUORI PESÄPALLOILIJA!



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

PESÄPALLO VANKISTAA ASEMAANSA AKATEMIAN PAINOPISTELAJINA

Vuokatti-Ruka urheiluakatemialla 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 2027 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 16.2.–16.3.2027, päättyy klo 15.00.

HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI

HAKUKRITEERIT

Urheilulukion valinnan minimikriteerit ovat lajiliittopisteet 2,0, pääsykokeet (oppilaitospisteet) 2,5 ja lukuaineiden sekä liikuntanumeron keskiarvo 7,3.
HUOM! Lajiliittopisteytystä varten hakijan tarvitsee lähettää liitolle tekniikkavideot. Tutustu täältä lisää

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:



Petteri Timonen
Pesäpallo lajivastaava
petteri.timonen@vrua.fi, 045 3292221

LUE LISÄÄ VRUA.FI

VALMENNUSFILOSOFIA

Pesäpallovalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykkinen 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 psyykkinen 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 kehittymisessä 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.



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. 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 sisäpeliä 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 2027 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 16.2.–16.3.2027, päättyy klo 15.00.

HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI

HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Vuokatti-Ruka urheiluakatemian 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.



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



Kuva. Sotkamon Jymy

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



Petteri Timonen
Pesäpallo lajivastaava
petteri.timonen@vrua.fi, 045 3292221