
SUUNNISTUS
VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA
YHTEISHAKU 16.2.-16.3.2027
SOTKAMON LUKIO
YLEIS- JA URHEILULUKIO
kao.fi

HEI NUORI SUUNNISTAJA!

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

PARHAAT PARHAIDEN KANSSA – PARHAISSA OLOSUHTEISSA

SUUNNISTAJAN POLKU VUOKATISSA

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa on pitkä ja vahva historia lumilajien ja pesäpallon parissa. Vuokatin ainutlaatuiset maailmanluokan maastot ja kartat antavat nyt uudenlaisen mahdollisuuden avata ja laajentaa lajikirjoa suunnistuksella. Vuokatin vaarojen ja Tipasojan kankaiden monipuoliset taitoharjoitusalueet tarjoavat ihanteelliset puitteet suunnistustaitojen kehittämiseen ja tekevät niistä täydellisen paikan suunnistuksen ja hiihtosuunnistuksen harjoitteluun.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa pääset osaksi innostavaa suunnistusryhmää, jossa harjoittelu ja yhdessäolo ovat tasapainossa. Ammattivalmentajamme johdolla saat päivittäin ohjausta ja tukea, ja treeniryhmässäsi luodaan yhteisöllisyyden ja ystävyyden ilmapiiriä myös treenien ulkopuolella. Sotkamon urheilulukio on paikka, jossa voit kasvaa niin urheilijana kuin ihmisenäkin, tavoitellen huippua suunnistuksessa. Ota suunta kohti Vuokattia ja huippuolosuhteita!

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.

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:



Hannu Airila
Lajivalmentaja, 050 321 9714
hannu.airila@vrua.fi

LUE LISÄÄ VRUA.FI

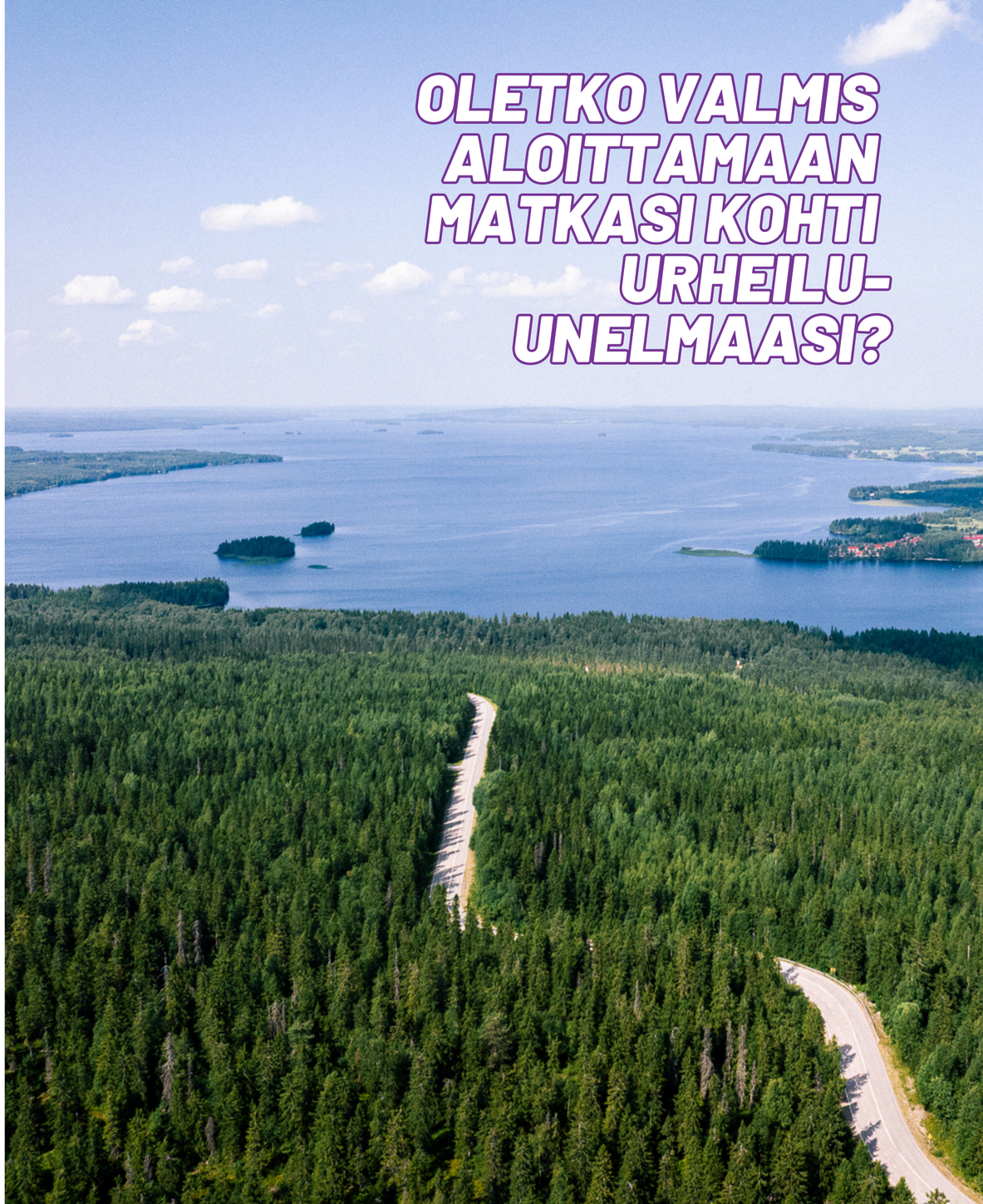
VALMENNUSFILOSOFIA

Suunnistusvalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykkinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot. Valmennus toteutetaan ryhmävalmennuksena ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi sekä edistää urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä tukien heidän kaksoisuraansa. Kehitämme urheilijoita yhdessä seurojen ja tärkeimpien sidosryhmien kanssa luomalla polun kohti huippua.

VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Suunnistusvalmennuksemme perustuu neljään keskeiseen pilariin: fyysinen, lajitaidollinen, lajitaktinen ja psyykkinen harjoittelu. Valmennusprosessi suunnitellaan koko toisen asteen opiskelun ajaksi edistämään jatkuvaa kehitystä. Nousujohteinen harjoittelu tukee urheilijan kykyä ymmärtää ja soveltaa suunnistusvalmennuksen periaatteita omassa harjoittelussaan. Tavoitteena on, että urheilija tunnistaa omat vahvuutensa, asettaa henkilökohtaisia tavoitteita ja oppii arvioimaan niitä suhteessa huippusuunnistuksen vaatimuksiin.

Suunnistusvalmennuksemme 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.



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 urheilijoiden tarpeisiin, mahdollistaen joustavan osallistumisen myös omatoimiseen harjoitteluun.

Aamuharjoitukset pidetään tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin, tuoden urheilijoiden arkeen vahvan startin päivälle. Lisäksi sulan maan aikaan on yksi kilpailuihin valmistava suunnistusharjoitus tiistai- tai keskiviikkoiltana. Tarjolla on myös Kajaanin iltarastit tiistaisin ja Sotkamon iltarastit keskiviikkoisin. Muina päivinä akatemialaiset harjoittelevat itsenäisesti joko oman tai akatemian suunnistusvalmentajan laatimien harjoitusohjelmien mukaisesti. 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

Meidän urheiluakatemiassa sinun ei tarvitse huolehtia pitkistä matkoista harjoituksiin – voit aloittaa treenisi suoraan kotioveltasi ja pääset hyödyntämään Vuokatin erinomaisia harjoitusolosuhteita. Vuokatinvaaran vaihtelevat maastot ja Vuokatin urheiluopiston huippuluokan tilat tarjoavat ihanteellisen ympäristön päivittäiseen harjoitteluun vuoden ympäri. Lähes kaikki keskeiset harjoituspaikat sijaitsevat Sompalan välittömässä läheisyydessä, jossa monet lukion opiskelijat asuvat, joten välimatkojen kulkemiseen ei mene turhaan aikaa. Asuntola sijaitsee Vuokatin urheiluopiston (Vuokatti Sport) pihapiirissä. Lenkkipolut, Vuokatti Areena, kuntosali, uimahalli 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



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



Hannu Airila
Lajivalmentaja, 050 321 9714
hannu.airila@vrua.fi