

UINTI

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA
YHTEISHAKU 16.2.-16.3.2027

SOTKAMON LUKIO
YLEIS- JA URHEILULUKIO

kao.fi

HEI NUORI UIMARI!

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

UIMARIN POLKU VUOKATISSA

Uinti on yksi monista urheilulajeista Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa, jossa yhdistyvät Vuokatin ainutlaatuiset harjoitteluolosuhteet ja ammattitaitoinen valmennus. Vuoden ympäri saatavilla olevat harjoitusolosuhteet kuten uimahalli, kuntosalit sekä monipuoliset ulkomaastot mahdollistavat monipuolisen ja suunnitelmallisen harjoittelun sekä kehittymisen tässä vaativassa lajissa.

Uinti on urheilulaji, joka edellyttää nopeutta, taitavuutta, kestävyyttä ja koordinaatiota, ja nyt sinulla on loistava mahdollisuus kehittää näitä taitoja Vuokatin kannustavassa ympäristössä yläkoululeireiltä aina korkeakouluopintoihin saakka.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa pääset osaksi innostavaa urheilijaryhmää, jossa harjoittelu ja yhdessäolo ovat tasapainossa. Tavoitteenamme on rakentaa turvallinen ja tavoitteellinen harjoitteluympäristö, joka tukee urheilijan kasvua ja antaa valmiuksia ymmärtää, mitä huipputasolle pääseminen ja siellä menestyminen uinnissa urheilijalta edellyttävät.

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:



Ilkka Haipus
Valmentaja
ilkka.haipus@vrua.fi, 040 773 1322

LUE LISÄÄ VRUA.FI

VALMENNUSFILOSOFIA

”Harjoitus tekee mestarin ja mestarikin harjoittelee”, on tuttu motto valmentajamme suusta. Uintivalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykkinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot luoden jokaiselle uimarille oma polku, jota edetään koko toisen asteen ajan. Keskitymme yksilölliseen kehitykseen ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi sekä edistää urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä tukien heidän kaksoisuraansa.

VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Uintivalmennuksemme 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 uintivalmennuksen periaatteita omassa harjoittelussaan. Tavoitteena on, että urheilija tunnistaa omat vahvuutensa, asettaa henkilökohtaisia tavoitteita ja oppii arvioimaan niitä suhteessa huippu-uinnin vaatimuksiin.

Uintivalmennuksemme 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.

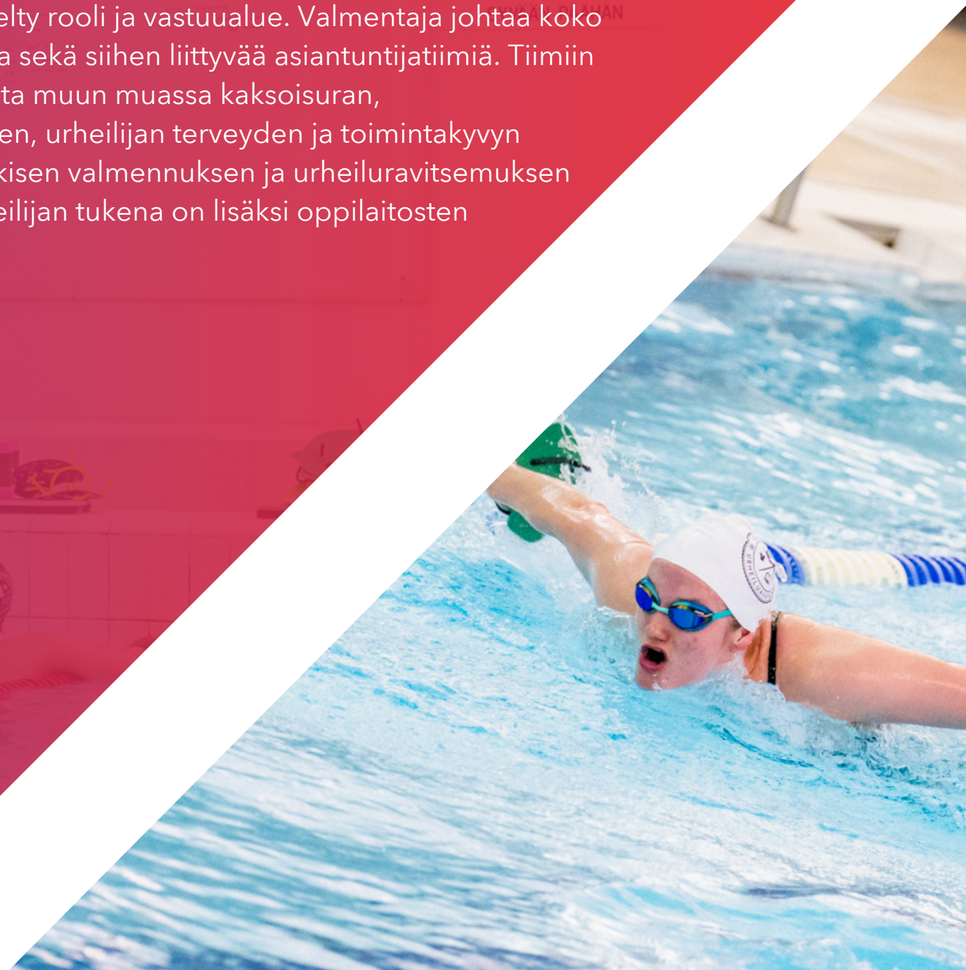


OSALLISTUVA ASIANTUNTIJUUS MONIAMMATILLISESSA TIIMISSÄ

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, urheilijan terveyden ja toimintakyvyn edistämisen, 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. Yhteisharjoituksia on 7 – 9 kertaa viikossa ja viikkomme rakenne on tarkasti mietitty urheilijoiden tarpeisiin, mahdollistaen joustavan osallistumisen yhteis- ja henkilökohtaiseen harjoitteluun. Harjoittelumme suunnittelu pohjataan Suomen Uimaliiton valmennuksen polkuun sekä valmentajamme vuosikymmenien kokemukseen.

Aamuharjoitukset pidetään tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin (ja tarvittaessa perjantai aamuisin), tuoden urheilijoiden arkeen vahvan startin päivälle. Arki-iltojen ja viikonloppujen harjoittelut suoritetaan koulupäivien jälkeen yhdessä tai erikseen riippuen henkilökohtaisista harjoitusohjelmista, jotka suunnitellaan yhdessä uintivalmentajamme kanssa. 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

Vuokatti-Ruka urheiluakatemian uintivalmennuksessa pääset hyödyntämään Vuokatin erinomaisia harjoitusolosuhteita. Sotkamon uimahallin rauhallisuus ja urheilijaystävällinen ilmapiiri ja Vuokatti Sportin huippuluokan tilat tarjoavat ihanteellisen ympäristön päivittäiseen harjoitteluun vuoden ympäri. Vuokatissa harjoittelusi tapahtuu aina parhaissa mahdollisissa olosuhteissa, varmistaen jatkuvan kehityksen ja oppimisen.

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



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



Ilkka Haipus
Valmentaja
ilkka.haipus@vrua.fi, 040 773 1322