



# JÄÄKIEKKO

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA

YHTEISHAKU 18.2.-18.3.2025



SOTKAMON LUKIO  
YLEIS- JA URHEILULUKIO



# HEI NUORI JÄÄKIEKKOILIJAJA!



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 Urheiluakatemia 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 2025 ja aloita matkasi kohti unelmiesi urheilu-uraa ja koulutusta!

**PARHAAT PARHAIDEN KANSSA  
- PARHAISSA OLOSUHTEISSA**



# JÄÄKIEKKO TÄYDENTÄMÄÄN URHEILUAKATEMIAN TOISEN ASTEEN TOIMINTAA.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa on pitkä ja vahva historia lumilajien ja pesäpallon parissa. Viime vuosien aikana kehittyneet olosuhteet antavat nyt uudenlaisen mahdollisuuden avata ja laajentaa lajikirjoa jääkiekolla. Tämä dynaaminen ja taktinen laji tuo mukanaan uuden ulottuvuuden nopeuteen, taitavuuteen ja tiimityöskentelyyn urheilulukion tarjonnassa. Kehittyneet olosuhteet Sotkamossa tukevat jääkiekkoilijoiden urheilullista kehitystä ja tarjoavat ihanteelliset puitteet tavoitteiden saavuttamiseen.

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

**HAE MUKAAN KEVÄÄN 2025 YHTEISHAUSSA!**

Hakuaika: 18.2.-18.3.2025, päätty klo 15.00.

[HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI](https://www.vrua.fi)



## HAKUKRITEERIT:

Urheilulukion valinnan minimikriteerit ovat lajiliittopisteet 2,0, pääsykokeet (oppilaitospisteet) 2,5 ja lukuaineiden sekä liikuntanumeron keskiarvo 7,3.

## PÄÄSYKOE:

Kevään 2025 yhteishaussa Sotkamon lukion urheilulinjalle ja Vuokatti-Ruka Urheiluakatemiaan hakeneiden urheilijoiden pääsykokeet järjestetään Vuokatissa **3-4.4.2025**. Hakijat kutsutaan erikseen pääsykokeisiin.

## PÄÄSYKOKKEET PITÄVÄT SISÄLLÄÄN:

1. LAJITAITOTESTIT
2. FYSIIKKATESTIT
3. PELI

## LISÄTIEDOT:



Päivittäisvalmennus ja U18 - joukkueen vastuvalmentaja  
Heikki Kettunen  
heikki.kettunen@vrua.fi, 040 041 1508

[LUE LISÄÄ VRUA.FI](https://www.vrua.fi)

# KILPAILUTOIMINTA

Kilpailutoimintaa pyörittää Vuokatti Team Sport, joka mahdollistaa pelipaikan kaikille halukkaille eri tasoilla. VTS VRUA U18-jääkiekkjoukkue aloitti kilpailutoimintansa kaudesta 2023-2024 alkaen tarjoten Vuokatin kampuksen 2.asteen urheilijoille erinomaisen mahdollisuuden kehittää pelitaitojaan, taktiikkaansa ja henkistä vahvuuttaan.

Vuokatin kampuksen toimintaympäristö tarjoaa ainutlaatuiset edellytykset pelaajien henkilökohtaiseen valmennukseen. Olemme sitoutuneet luomaan jääkiekkoilijoille polun, joka sisältää laadukkaan valmennuksen, opiskelun ja kokonaisvaltaisen arjenhallinnan. Tavoitteenamme on varmistaa, että jokainen jääkiekkoilija kehittyy urheilijana, pelaajana ja ihmisenä valmistautuen menestyksekkääseen tulevaisuuteen jääkiekkoilun parissa.

## LISÄTIEDOT:



Päivittäisvalmennus ja U18 - joukkueen vastuvalmentaja  
Heikki Kettunen  
heikki.kettunen@vrua.fi, 040 041 1508



# HAE MUKAAN JOUKKUEESEEN!

Etsimme 2008 - 2009 syntyneitä poikapelaajia olemassa oleviin U18 - joukkueisiin. Lisäksi vanhemmille ikäluokille olemme rakentamassa toimintaa. Pysy kuulolla!

Try-out -tapahtuma järjestetään Vuokatissa **3-4.4.2025**. Samassa yhteydessä järjestetään toiselle asteelle hakeneiden jääkiekkoilijoiden pääsykokeet.

Lisäksi haemme tyttöpelaaajia toiselle asteelle, jotka haluavat opiskella ja kehittyä jääkiekkoilijoina ainutlaatuisessa ympäristössä. Joukkueiden suhteen teemme päätöksiä hakijamäärän perusteella.

Ilmoittautumiset 18.3 mennessä.

## LISÄTIEDOT:



Vuokatti Team Sport valmennuspäällikkö  
Jarkko Piirainen  
044-3306962

**[LUE LISÄÄ VUOKATTITEAMSPORT.FI](https://vuokattiteamsport.fi)**

# VALMENNUSFILOSOFIA

Jääkiekkovalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot. Keskitymme yksilölliseen kehitykseen ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi, ei vain menestyviä joukkueita. Kehitämme urheilijoita yhdessä paikallisen seuran ja tärkeimpien sidosryhmien kanssa luomalla polun kohti huippua.

# VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Jääkiekkovalmennuksemme 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 jääkiekkovalmennuksen teoreettista mallia, mikä on avainasemassa kehitymisessä kohti tärkeintä tavoitetta: tulla itsensä valmentajaksi.

Jääkiekkovalmennuksemme 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 JÄÄKIEKKO- 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.



# URHEILUAKATEMIALAISTEN JA U18 -JOUKKUEEN ARJENTOIMINTA

## HARJOITUSYMPÄRISTÖ

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.

## OPPILAITOKSET

Sotkamon lukio sijaitsee Sotkamon kirkonkylällä, jonne Vuokatista on matkaa n. 5 km. Lukiolaisten matka taittuu kätevästi linja-autolla, jonka kyytiin pääsee hyppäämään asuntolan välittömässä läheisyydessä sijaitsevalta linja-autopysäkiltä. Kainuun ammattiopiston toiminta on Vuokatin urheiluopistolla.

## HAE MUKAAN KEVÄÄN 2024 YHTEISHAUSSA!

Hakuaika: 18.2.-18.3.2025, päättyy klo 15.00.

[HAE MUKAAN OPINTOPOLKU.FI](#)



## HARJOITTELUN VIIKKORYTMI

Viikkorytmimme on suunniteltu tukemaan urheilijoiden tasapainoista kehitystä sekä koulussa että urheilussa.

Aamuharjoitukset pidetään tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin tuoden urheilijoiden arkeen vahvan startin päivälle. Illat on varattu ohjatuille treeneille neljä kertaa viikossa (tiistaisin, keskiviikkoisin, torstaisin ja perjantaisin), jolloin harjoitellaan lajitaitoja ja tehdään oheisharjoituksia. Tämä monipuolinen lähestymistapa varmistaa, että jokainen urheilija saa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen niin lajitaidollisessa, fyysisessä kuin taktisessäkin valmennuksessa.

Ohessa karkea esimerkki sarjakauden aikaisesta viikkorytmityksestä.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPÄIVÄ	Koulu	Jää-harjoitus	Jää-harjoitus	Jää-harjoitus	Koulu		
ILTAPÄIVÄ	Koulu	Koulu	Koulu	Koulu	Koulu	Pelit (tai mahdollinen omatoiminen harjoitus)	Pelit (tai mahdollinen omatoiminen harjoitus)
ILTA	Lepo / huoltava harjoitus	Fysiikka- ja jää-harjoitus	Fysiikka- ja jää-harjoitus	Fysiikka-harjoitus	Jää-harjoitus		

# 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 opiskeluhoillon palvelut ovat olennainen osa Vuokatti-Ruka urheiluakatemia sujuvaa arkea. Olemme omistautuneet luomaan ympäristön, joka tukee ja rohkaisee jokaista urheilijaa heidän opintiellään 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: 18.2.-18.3.2025.**

**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 2025.

## LISÄTIEDOT

Valmennuksen johtaja  
Jussi Simula, 044 182 1099, [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 Urheiluakatemia 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.