



# MAASTOHIIHTO

VUOKATTI-RUKA URHEILUAKATEMIA

YHTEISHAKU 18.2.-18.3.2025

SOTKAMON LUKIO  
YLEIS- JA URHEILULUKIO



# HEI NUORI MAASTOHIIHTÄJÄ!



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**



# MAASTOHIIHTÄJÄN LATU SOTKAMOSSA

Maastohiihdolla on aina ollut vahva asema Sotkamossa ja Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa. Maastohiihto on yksi monista talviurheilulajeista, jossa yhdistyvät Vuokatin ainutlaatuiset harjoitteluolosuhteet ja ammattitaitoinen valmennus. Vuoden ympäri saatavilla olevat harjoitusolosuhteet: hiihtoladut, ensilumenlatu ja rullarata mahdollistavat jatkuvan harjoittelun ja kehittymisen tässä vaativassa lajissa. Meidän urheiluakatemiassa sinun ei tarvitse huolehtia pitkistä matkoista harjoitukseen - voit aloittaa treenisi suoraan kotioveltäsi. Lunta riittää yli puoleksi vuodeksi, tarjoten sinulle parhaat mahdollisuudet hioa taitojasi.

Vuokatti-Ruka urheiluakatemiassa pääset osaksi innostavaa maastohiihtoryhmää, jossa harjoittelu ja yhdessäolo ovat tasapainossa. Päätoimisten ammattivalmentajiemme sekä asiantuntijoidemme johdolla saat päivittäin ohjausta ja tukea, ja treeniryhmässäsi luodaan yhteisöllisyyden ja ystävyys ilmapiiriä myös treenien ulkopuolella. Useat lajivalmentajat auttavat ja sparraavat sinua vuoden ympäri. Vuokatti-Ruka urheiluakatemia on paikka, jossa voit kasvaa niin urheilijana kuin ihmisenäkin, tavoitellen huippua maastohiihdossa.

**HAE MUKAAN KEVÄÄN 2025 YHTEISHAUSSA!**

Hakuaika: 18.2.-18.3.2025, päättyy klo 15.00.



## HAKUKRITEERIT:

Urheilulukion valinnan minimikriteerit ovat laji liittopisteet 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 7.-8.4.2025. Hakijat kutsutaan erikseen pääsykokeisiin.

### Pääsykokeet pitävät sisällään:

Fysiikkatestit: mattotesti juosten, lentävä 20 m juoksu, 10-loikka, kuntopallon heitto (2kg) alhaalta eteen ja leuanveto. Henkilökohtainen haastattelu.

## LISÄTIEDOT:



Santeri Erola  
Maastohiihdon lajivastaava  
NOV (nuorten olympiavalmentaja)  
santeri.erola@vrua.fi, 040 528 9150

**LUE LISÄÄ VRUA.FI**

# VALMENNUSFILOSOFIA

“Hiihtämällä tulee hiihtäjiä ja ojaa kaivamalla tulee ojankaivajia”, totesi Eero Mäntyranta hiihtoharjoittelun lajinomaisuudesta jo vuonna 1968.

Maastohiihtovalmennuksen lähtökohta on huomioida urheilijoiden fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe sekä yksilölliset lähtötasot. Keskitymme yksilölliseen kehitykseen ja tavoitteenamme on kehittää kyvykkäitä urheilijoita seurojen ja lajin hyväksi sekä edistää urheilijoiden kasvua itsenäisinä ihmisinä tukien heidän kaksoisuraansa. Kehitämme urheilijoita siten, että pyrimme mahdollisimman hyvään yhteistyöhön urheilijoiden henkilökohtaisten valmentajien kanssa ja luomme yhdessä tärkeimpien sidosryhmien kanssa polun kohti huippua.

# VALMENNUKSEN KULMAKIVET

Maastohiihtovalmennuksemme perustuu neljään keskeiseen pilariin: fyysinen, lajitaidollinen, lajitaktinen ja psyykinen harjoittelu. Meidän nelivuotinen 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 maastohiihtovalmennuksen teoreettista mallia, mikä on avainasemassa kehittymisessä kohti tärkeintä tavoitetta: tulla itsensä valmentajaksi.

Maastohiihtovalmennuksemme 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 MAASTOHIIHTO- 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. Yhteisharjoituksia on 3 - 8 kertaa viikossa ja viikkomme rakenne on tarkasti mietitty urheilijoiden tarpeisiin, mahdollistaen joustavan osallistumisen myös omatoimiseen harjoitteluun. Harjoittelumme suunnittelu pohjataan Hiihtoliiton valmennuslinjaukseen: Suomalainen latu. Tieto ja taito. Sisu.

Aamuharjoitukset pidetään tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin, tuoden urheilijoiden arkeen vahvan startin päivälle. Muina päivinä urheilulukiolaiset harjoittelevat itsenäisesti joko oman tai akatemian maastohiihtovalmentajien laatimien harjoitusohjelmien mukaisesti. Maastohiihtovalmentajat suunnittelevat 1. - 4. vuosikursseille omat viikko-ohjelmat, joita urheilijat voivat halutessaan käyttää. Tämä monipuolinen lähestymistapa varmistaa, että jokainen urheilija saa tarvitsemansa tuen ja ohjauksen niin lajitaidollisessa, fyysisessä kuin taktisessakin valmennuksessa.

**HAE MUKAAN KEVÄÄN 2025 YHTEISHAUSSA!**

Hakuaika: 18.2.-18.3.2025, päättyy klo 15.00.

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



# HARJOITUSYMPÄRISTÖ

Vuokatti-Ruka urheiluakatemian maastohiihto-valmennuksessa pääset hyödyntämään Vuokatin erinomaisia harjoitusolosuhteita. Vuokatinvaaran vaihtelevat maastot ja Vuokatin urheiluopiston huippuluokan tilat tarjoavat ihanteellisen ympäristön päivittäiseen harjoitteluun vuoden ympäri. Kuntosalit, telinevoimistelusalit ja muita oheisharjoittelutiloja täydentävä testiaseman rullahiihtomatot ovat täydellisiä oppimisympäristöjä tekniikan ja taitojen hiomiseen. Lisäksi uusi pidentynyt rullarata, joka jäljittelee hiihtolatuja profiileja, tarjoaa turvallisen ja realistisen harjoitteluympäristön. Vuokatinvaarassa harjoittelusi tapahtuu aina parhaissa mahdollisissa olosuhteissa, varmistaen jatkuvan kehityksen ja oppimisen.

## LISÄTIEDOT:



Santeri Erola  
Maastohiihdon lajivastaava  
NOV (nuorten olympiavalmentaja)  
santeri.erola@vrua.fi, 040 528 9150

**[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 elämäntyylit. 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: 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, 040 182 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.