



Oulun Kärpät Naiset liigajoukkue



MISSIO

”Tarjoamme naiskiekkoilijoille avoimen, yhteisöllisen, tavoitteellisen ja urheilullisen toimintaympäristön kehittyä pelaajana sekä tavoitella ja toteuttaa ammattimaista huippu-urheilijauraa.”

VISIO

”Vastuullisella toiminnalla urheilullisesti ja taloudellisesti rakennamme pelaajille toimintaympäristön, missä jokaisella on mahdollisuus rakentaa huippu-urheilijapolkua itselle ja olla joukkueessa oma itsensä. Ammattimaisella valmennuksella ja johtoryhmän työskentelyllä takaamme toimintaympäristön laadun.

HARJOITTELU

Naisten liigajoukkueella on oma pukuhuone Oulun Energia Areena, missä joukkue pelaa ja harjoittelee.

- jää- ja oheisharjoituksen 4 krt / viikko
- OSUAlaisilla aamujää 3 krt / viikko
- naisjoukkueiden oma aamujää 1 krt / viikko (ei vaadi koulupaikkaa)
- poikien kanssa jääharjoittelu 1-4 krt / viikko (sovitaan pelaajakohtaisesti)

URHEILIJAN ARKI

Kärppien pelaajat opiskelevat yliopistossa, ammattikorkeakoulussa, lukiossa/ammattikoulussa ja myös työssä käyviä löytyy. Joukkueen päivittäisen toiminnan tavoitteena on kehittää pelaajien henkilökohtaisia taitoja, menestyä Naisten Liigassa sekä tukea ja mahdollistaa maajoukkuepelaajien polku huipulle.

VALMENNUSTIIMI

Naisten liigajoukkueen valmennustiimiin kuuluvat päävalmentaja, apuvalmentajat, maalivahtivalmentaja, fysiikkavalmentaja ja psykkinen valmentaja

HISTORIA

Tyttö- ja naiskiekko alkoi Kärpissä kaudella 1990-1991. Joukkue osallistui poikien korttelisarjaan Lumikot-nimellä. Kärpät nousi kaudella 1993-1994 Naisten SM-sarjaan. Jo toisella kaudella 1995-1996 Kärpät taisteli Suomen Mestaruudesta finaalissa. Kärppien joukkue on ollut kestmomenestyjä SM-sarjassa/Naisten Liigassa. Kärppien joukkueesta on aina ollut myös vahva edustus Suomen Naisten maajoukkueessa keväisissä MM-kisoissa ja olympialaisissa sekä tyttöjen U18 MM-kisoissa.



2012
2017
2018



2

1996 2003
1998 2006
2000 2007
2001



3

2002 2011
2004 2013
2005 2019
2008 2022

European Women's
Champion Cup
2013 pronssi



Opiskelun ja urheilun yhdistäminen sujuu hyvin urheilulukiossa, sillä aamulla ehtii treenata ennen koulua, josta saa myös kursseja lukioon. Koulu ja jäähalli ovat lähekkään, joten on helppo kulkea. Kastellin lukiossa opettajat ovat olleet hyvin joustavia urheilun suhteen ja opettajat mahdollistavat opiskelun myös leireillä ja pelireissuilla. Opinnot ovat edenneet hyvin, eikä ole jäänyt jälkeen muista. Täällä Oulussa olosuhteiden puolesta on hyvät mahdollisuudet kehittyä urheilijana ja opiskelijana. Toki lopulta se on aina itsestä kiinni, kuinka paljon jaksaa ja haluaa tehdä töitä urheilun ja opiskelun eteen.

**Oona Havana, Kärpät 2019–
Kastellin urheilulukio**

Jääkiekon ja opiskelun yhdistäminen on onnistunut erittäin hyvin viimeisen kolmen vuoden aikana. OSUAn mahdollistama laadukas aamujen jääharjoittelu ja yksilöllinen ohjaus on kehittänyt minua pelaajana eteenpäin. Opiskelen urheilulinjalla, joten koulun puolesta ollaan oltu todella ymmärtäviä pelireissujen ja treenien suhteen. Olen pystynyt keskittymään täysillä urheiluun ja opiskeluun, ja saavuttanut asettamiani tavoitteita.

**Veera Pitkänen, Kärpät Akatemia 2018–2022, Liiga 2022–
OSAO, Liiketalous**



Oulussa opiskelu on mahdollistanut hyvin kehittymisen sekä urheilussa että opinnoissa niin, että ne tasapainottavat toisiaan. OSUA:n jäsenenytyteen kuuluu paljon etuja, tärkeimpänä varmaan aamuharjoitukset. OSUA tarjoaa myös tarvittaessa apua opiskelun ja urheilun yhdistämiseen ja opintojen suunnitteluun.

**Jasmine Ylitalo, Kärpät 2021–
Oulun yliopisto, Fysiikka**

OPISKELU OULUSSA

[Kastellin urheilulukio](#)

[OSAO](#)

[OAMK](#)

[Oulun yliopisto](#)

[OSUA](#)

LISÄTIETOA

päävalmentaja Sanna Lankosaari

sanna.lankosaari@oulunkarpat46.fi

www.karpatnaiset.fi