



20
20

JOENSUUN URHEILUAKATEMIAN TOIMINTAKERTOMUS

Joensuun Urheiluakatemiassa on Suomen parhaat mahdollisuudet huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.

www.joensuu.fi/urheiluakatemia

Toiminta- kertomus

20
20

— —

JOENSUUN
URHEILUAKATEMIA 



SISÄLTÖ

Johdanto.....	4
1 Urheilijan kaksoisuran mahdollistaminen	6
Päivittäisvalmennus ja urheilijamäärät	6
Oppilaitokset ja akatemian opinnot.....	7
Asiantuntijatyö.....	9
Stipendit.....	10
2 Huippu-urheilun edistäminen ja arvostaminen.....	11
Urheiluakatemiaohjelma.....	11
Laji- ja seurayhteistyö.....	12
Urheilumenestys	12
3 Osaamisen ja verkostojen vahvistaminen	13
Valmentajayhteisöt	13
Oppilaitosyhteistyö	14
4 Hallinto	15
Johtoryhmä ja koordinaatio	15
Talous	16

LIITTEET Joensuun Urheiluakatemian menestyssuunnitelma 2017-2020

Kansikuva : A. Ivanov / SAHL

— JOHDANTO

Vuosikymmenen ensimmäinen vuosi oli monella tapaa poikkeuksellinen myös Joensuun urheiluakatemialle. Koronapandemia keskeytti urheiluakatemian ohjatut aamuharjoitukset liikuntapaikoilla maaliskuussa, jonka jälkeen urheilijoiden omatoiminen harjoittelujakso jatkui aina toukokuun loppuun saakka. Tarkat ohjeistukset ja rajoitukset sävyttivät toimintavuotta, mutta liikuntapaikkojen käyttö on ollut mahdollista Joensuun urheiluakatemian urheilijoille ja valmennuslajeille kesästä alkaen. Poikkeusvuosi perui usean lajin osalta myös kansalliset – ja kansainväliset arvokisat.

Asiantuntijatoimintaan ja akatemian koordinaatioon kohdennettua Opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta myönnettiin vuonna 2020 urheiluakatemialle yhteensä 85 000 €. Valtakunnallisesti urheiluakatemioiden ja valmennuskeskusten koordinaatioon kohdennettu avustus nousi merkittävästi 3,85 miljoonaan euroon.

Osallistavan asiantuntijatoiminnan osalta resurssia lisättiin asiantuntijoiden jalkautumiseen osaksi kokonaisvaltaista valmennusprosessia. Fysioterapeuttien lisäksi psyykinen valmennus ja ravintovalmennus tulivat entistä vahvemmin osaksi urheiluakatemian asiantuntijatoimintaa. Asiantuntijatoiminta jalkautui myös yläkouluihin fysioterapeutin osallistuessa liikuntaluokkien toimintaan. Merkittävä toiminnallinen uudistus vuonna 2020 olivat urheilijan terveystarkastukset ja lihastasapainokartoitukset urheilulukion 1.luokkalaisille.

Ominaisuusvalmennus jatkui Lyseon peruskoulussa ja Pataluodon peruskoulussa sekä Joensuun yhteiskoulun lukiossa. Ominaisuusvalmentajana työskenteli Tuomas Karjalainen yläkouluissa ja Tiina Halonen lukiossa. Lukuvuoden 2020-2021 aikana rakennetaan yhdessä urheiluakatemian, oppilaitosten ja urheiluseurojen kanssa Joensuulainen urheiluyläkouluumalli.

Joensuun Urheiluakatemian uusi menestyssuunnitelma vuosille 2021-24 valmistui loppuvuonna 2020 kattavan osallistamisprosessin päätteeksi. Suunnitelman työstö aloitettiin keväällä 2020, ja prosessin aikana haastateltiin akatemiaverkoston urheilijoita, valmentajia, urheiluseuroja, asiantuntijoita ja oppilaitoksen edustajia sekä pidettiin useita työpajoja. Valmiiksi suunnitelma saatiin loppuvuonna 2020. Menestyssuunnitelman keskiössä ovat osallistuva asiantuntijatoiminta, hyvinvoivat urheilijat ja valmentajat sekä yhdessä tekeminen. Toimintaa ohjaa tulevana vuosina visio Joensuusta Suomen parhaana paikkana yhdistää tavoitteellinen urheilu-ura ja työelämään valmentavat opinnot.

Keväästä 2020 alkaen Joensuun Urheiluakatemian koordinoinnista ja kehittämisestä on vastannut Pohjois-Karjalan Liikunta ry yhdessä Joensuun kaupungin kanssa. Pokalin ja Joensuun kaupungin toimijoiden lisäksi kehittämistyötä jaettiin Yhteiskoulun lukion, Itä-Suomen liikuntaopiston ja Lyseon peruskoulun toimijoille, jotka vastasivat urheilulukion, asiantuntijatoiminnan sekä yläkoulutyön kehittämisestä. Kyseisten vastuualueiden yhteyshenkilöinä toimivat urheilulukiokoordinaattori Mika Muukkonen, fysioterapeutti Tiina Halonen sekä Lyseon peruskoulun liikunnanopettajat ja ominaisuusvalmentajat.

Toimintavuoden ainoan kansainvälisen arvokisamitalin saavutti hiihtosuunnistaja Salla Koskela. Hän oli Suomen pronssille hiihtäneessä EM –viestijoukkueessa maaliskuussa. Maastohiihtäjät Inkki Inola ja Perttu Hyvärinen saavuttivat hienosti hiihdon maailmancupissa top-10 sijoitukset. SM-mitaleja urheiluakatemian urheilijat saavuttivat vuoden aikana 36 kappaletta. Joensuun Urheiluakatemian kärkilajeina jatkoivat vuonna 2020 pesäpallo, uinti, yleisurheilu ja ampumahiihto. Ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräinen päätti menestyksekkään kansainvälisen urheilu-uran keväällä 2020.

Kuva :
Joona-Pekka Hirvonen



VISIO

Joensuun Urheiluakatemiassa on Suomen parhaat mahdollisuudet huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.

1 URHEILIJAN KAKSOISURAN MAHDOLLISTAMINEN

- *vetovoimainen päivittäisvalmennus akatemian valmennuslajeissa*
- *laadukkaat harjoituspaikat joustavasti urheilijoiden käytössä*
- *joustavat opintojärjestelyt*
- *urheilijalähtöiset ja vaikuttavat tukipalvelut*

Päivittäisvalmennus ja urheilijamäärät

Joensuun urheiluakatemiassa valmennukset ovat kolmesti viikossa tiistai-, keskiviikko- ja torstai- aamuisin klo 8-10 välillä. Vuonna 2020 valmennusta järjestettiin yhteensä 14 eri lajissa. Urheilijoita oli kaikkiaan 23 eri lajista urheiluakatemiassa. Urheilijamääriltään suurimmat lajit olivat pesäpallo, jääkiekko ja yleisurheilu. Lajista riippuen aamuvalmennuksissa paikalla oli yhdestä kolmeen lajivalmentajaa. Suurin osa lajeista harjoiteltiin Mehtimäen urheilupuistossa: Joensuu Areenalla, jäähalleissa, pesäpallostadionilla, Virkistysuimala Vesikossa, tekonurmella tai urheilutalolla.

laji	urheilijamäärät				valmentaja	keskeiset harjoittelu- paikat
	2017	2018	2019	2020		
Ampumahiihto	18	23	22	22	Aku Moilanen, 08-alkaen Ahti Toivanen	Kontiolahden jäähdytety latu, Pärnävaara
Hiihto	22	21	24	21	Ilari Nissinen	Kontiolahden jäähdytety latu, Pärnävaara
Jalkapallo	28	39	28	30	Mikko Määttänen, 08-alkaen Tuomas Silvennoinen	Joensuu Areena
Jääkiekko	44	42	38	42	Mikko Fisk, 05-alkaen Simo Karjalainen	Jäähalli
Koripallo	21	18	22	21	Marko Tuononen	Joensuu Areena
Lentopallo	20	21	25	25	Thomas Heiskanen, 08-alkaen Tuomas Vainionpää	Joensuu Areena, Niinivaaran urheiluhalli
Pesäpallo	48	58	52	49	Petri Pennanen, 08-alkaen Sami Österlund ja Jouni Oja-Lipasti	Joensuu Areena
Salibandy	27	25	26	29	Niko Ollikainen, 08-alkaen Janne Ruuskanen ja Janne Tähkä	Joensuu Areena
Suunnistus	16	10	11	12	Mervi Pötry, 11-alkaen Lauri Nenonen	Joensuu Areena
Taitoluistelu ja muodostelmaluistelu	4	5	5	11	Miia Hyttinen, Sara Tuhkanen	Jäähalli
TeamGym	10	9	4	6	Noora Nevalainen, Miira Voutilainen	Urheilutalo / telinesali
Uinti	12	13	14	13	Juha Turunen, Petri Hirvonen	Virkistysuimala Vesikko, Vetrea
Yleisurheilu	33	38	45	39	Jarkko Kumpulainen, Anssi Vänskä, Olavi Parjanen (keihäs/NOV)	Joensuu Areena
Muut			21	26		

Vuonna 2020 akatemiaan kuului 26 urheilijaa muista kuin valmennuslajeista. Urheilijoita oli vuoden lopussa yhteensä 349.

Oppilaitokset ja akatemian opinnot

Urheiluakatemian kaikista urheilijoista JYK:n opiskelijoita oli yhteensä 158 (urheilulinja ja yleislinja yhteensä). Seuraavaksi eniten akatemian urheilijoita oli Itä-Suomen yliopistossa 73 (Joensuun kampus).

Oppilaitos	urheilijamäärä					yhteyshenkilö(t) opintoasioissa
	2016	2017	2018	2019	2020	
Joensuun yhteiskoulun lukio	142	144	154	157	158	Mika Muukkonen, Katri Kuosmanen, Anne Lukkarinen
Itä-Suomen yliopisto (Joensuun kampus)	78	73	69	75	73	Erja Widgrén-Sallinen
Karelia-ammattikorkeakoulu	42	42	43	31	39	Marjo Nenonen
Pohjois-Karjalan ammattiopisto Riveria	27	31	31	33	35	Mia Palviainen
Joensuun normaalikoulun lukio	7	10	14	10	19	Visa Tuominen
Joensuun lyseon lukio	7	8	10	9	7	Matti Heinonen, Anu Kotilainen
Itä-Suomen Liikuntaopisto	1	1	0	0	2	Iina Potaseff
Itä-Suomen koulun lukio	3	2	2	1	3	Pekka Kanninen
Kontiolahden lukio	1	0	2	3	1	Ilpo Saarelainen
Harjoittelukeskus*	14	13	13	13	14	
yhteensä	323	324	338	338	349	

*Harjoittelukeskus –statuksen voi saada urheilija, joka ei opiskele akatemian yhteistyöoppilaitoksessa

Joensuun Urheiluakatemiassa urheilijan opinnoissa etenemistä suunnitellaan joustavasti urheilijan valmentautuminen ja kisa- ja pelimatkat huomioiden. Merkittävä osa opintojen järjestelyjä ovat myös kurssit ja opintopisteet, joita urheilijat voivat saada akatemian valmennukseen osallistumisestaan.

Lukuvuonna 2020-2021 2. asteen opiskelijat suorittivat 791 akatemiavalmennuksesta muodostuvaa kurssia.

Joensuun yhteiskoulun lukion Kasva urheilijaksi –kurssi kasvoi edellisestä vuodesta kahdeksi Kehity huippu-urheilijaksi -kurssiksi. Kurssien kehittämisestä ja toteutuksesta vastasivat Petri Pennanen sekä urheilulukiokoordinaattorina Joensuun yhteiskoulun lukiossa aloittanut Mika Muukkonen.

Kehity huippu-urheilijaksi 1. opintojakson sisältö muodostui urheilijaksi kasvamisen perusteista. Kurssin ydintavoitteena on ymmärtää kehittymisen lainalaisuudet. Kurssin keskeiset sisällöt muodostuivat fyysisen harjoittelun ja ravitsemuksen perusteista sekä aktiivisen kehonhuollon merkityksestä kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Kurssin aikana myös toteutettiin Firstbeat -mittauksia ja tutustuttiin psyykkisen valmennuksen perusteisiin sekä SUEK ry:n materiaaleihin.

Kehity huippu-urheilijaksi 2. opintojaksolla syvennettiin aiempaa tietopohjaa sekä painotettiin itsetunte-
muksen ja psyykkisten taitojen harjaannuttamista. Käsiteltäviä teemoja olivat mm. ravitsemus, tunnetai-
dot, optimaalisen itseluottamuksen rakentaminen, urheilu ammattina sekä urheilija brändinä ja esikuvana.

Kurssien ohella muita urheilijoille tarkoitettuja toimintoja JYK:ssä olivat mm. syksyn jo perinteinen, Kohti
huippua –retki ja urheilulukion menestyskahvit. Menestyskahveilla jaettiin toisen kerran historian aikana
vuoden Jyväskyläinen urheilija –palkinto, jonka sai Joensuun Katajan koripalloilija Valtteri Mervola.

Joensuun yhteiskoulun lukiolla urheilijoiden hyvinvoinnin tukemisesta ja käytännön ohjaustyöstä vastasi-
vat Mika Muukkonen sekä opinto-ohjauksen lehtorit Anne Lukkarinen, Katri Kuosmanen ja Jenni Keränen.

Riverialla urheiluakatemiaa aamuvalmennus muodostaa yhden osan yhteensä kolmesta kolmen osaa-
mispisteen laajuisesta opintojaksosta. Valmennuksen lisäksi opintojakso sisältää mm. oman valmentau-
tumisen ja opintojen suunnittelua ja toteutusta, oman urheilu-uran suunnittelua sekä urheilun tuoman
osaamisen tunnistamista tulevaa ammattia ajatellen. Opintojaksoon liittyvästä käytännön ohjaustyöstä
Riveriassa vastasi liikunnan lehtori Mia Palviainen. Riverian opiskelijoille pidettiin syksyllä 2020 pilottina
2.asteen cv-paja urheilijoille. Käytännön toteutuksesta vastasi urheiluakatemiassa työharjoittelussa ollut
Itä-Suomen yliopiston opinto-ohjaajaopiskelija ja maastohiihtäjä Kati Roivas.

Korkeakouluissa akatemiavalmennukseen nivoutuvat opinnot (yhteensä 15 op) ovat osa kaikille yhteistä
opintotarjontaa. Korkeakouluissa näiden urheiluakatemiaopintojen historia on kuuden lukuvuoden mittai-
nen. Lukuvuonna 2019-20 akatemiaa opiskelijat suorittivat yhteensä 44 viiden opintopisteen opintojaksoa.

	lv. 2015-16	lv. 2016-17	lv. 2017-18	lv. 2018-19	lv. 2019-20	yhteensä
UEF	30	31	19	23	24	127
Karelia	23	30	20	18	20	101
yhteensä	53	61	39	41	44	128

Korkeakouluopiskelijoiden akatemiaopinnoista valtaosa koostuu urheilijan omasta valmentautumisesta.
Tämän lisäksi jokaisen urheilijan kanssa käydään henkilökohtaisesti startti- ja palautekeskustelut. Opin-
toihin sisältyy myös urheilijoille kohdennettu cv-paja, joka toteutettiin edellisen vuoden tavoin opiskeli-
jayhteistyön avulla. Paja sai osallistujilta erittäin positiivista palautetta ja lukuvuonna 2019-2020 cv-paja
toteutettiin syksyllä ja keväällä.

Opintojen muut osat räätälöidään urheilijalähtöisesti. Akatemiatoiminnan kehittäjällä oli keskeinen rooli
sekä räätälöinnissä että suoritusten vastaanottamisessa. Tarkemmin opinnot on kuvattu oppilaitosten säh-
köisissä järjestelmissä.

Korkea-asteella urheilijoiden tukena toimivat Erja Widgrén-Sallinen (yliopisto), Marjo Nenonen (Karelia)
sekä oppilaitosten amanuenssit ja opinto-ohjaajat.

Yläkoulussa ominaisuusvalmennuksen lisäksi liikuntaluokkalaisille opetettiin Kasva urheilijaksi –oppisisäl-
töjä. Liikuntaluokkien liikuntatunneilla on lisäksi ollut urheiluakatemiaa fysioterapeutti ja koulun liikun-
nanopettajat. Lukuvuoden 2020-2021 aikana rakennetaan yhdessä urheiluakatemiaa, oppilaitosten ja
urheiluseurojen kanssa Joensuulainen urheiluyläkoulu, jossa on mukana Lyseon Peruskoulu, jolla on
pitkä historia liikuntaluokkien toiminnasta Joensuussa. Suomen Olympiakomitea on antanut puoltensa
urheiluyläkoulutoiminnan aloittamiselle Joensuussa.

Yläkouluista urheiluakatemiaa valmennukseen osallistui yhteensä 18 urheilijaa Lyseon peruskoulun liikun-
taluokalta, Pataluodon peruskoulusta sekä Tulliportin normaalikoulusta.

Pohjois-Karjalan Osuuspankki oli jälleen vahvasti mukana kehittämässä yläkoulutyötä ja lahjoitti Lyseon
peruskoulun ja Pataluodon peruskoulun liikuntaluokkalaisille Kasva urheilijaksi -oppikirjat, joita hyödyn-
nettiin osana ominaisuusvalmennusta.

Oppilaitosyhteistyöstä lisää luvussa 3.

Asiantuntijatyö

Lukuvuonna 2019-2020 Joensuun urheiluakatemiassa jatkettiin entistä vahvemmin asiantuntijoiden osalta lajien valmennusprosessiin osallistumista. Keskiössä oli vammojen ennalta ehkäiseminen, urheilijoiden terveenä pysyminen ja suorituskyvyn kehittymisen varmistaminen.

Vuonna 2020 ko. työtä tekivät Tiina Halonen, Sari Lehikoinen ja Teemu Leinonen. Kyseisten, valmentaja osallistavalla otteella työtään tekevien fysioterapeuttien lisäksi jatkettiin luonteeltaan päivystävää ja ensifysioon perustuvaa fysioterapeuttien vastaanottoa Joensuu areenalla Juha-Matti Eskelisen ja Joonas Ryhäsen toimesta. Markus Kokkonen toimi yläkoulussa fysioterapeuttina syyslukukauden ajan.

Fysioterapeuttien lisäksi tiiviisti valmentautumiseen liittyvää asiantuntijatyötä tekivät ominaisuusvalmentaja Tuomas Karjalainen, joka toimi Lyseon peruskoulun yläkoulun ja Pataluodon peruskoulun liikuntaluokkalaisten kanssa, sekä urheiluakatemiian psyykkinen valmentaja Aleksis Aronen. Ravitsemuksen osalta yhteistyötä tehtiin Pohjois-Karjalan Marttojen kanssa. Ravitsemusterapeutti Ringa Nenonen vastasi urheiluakatemiian ravitsemusneuvonnasta.

Psyykkisenä valmentajana toiminut Aleksis Aronen piti urheilijoiden vastaanottoa, työpajoja lajeille sekä osallistui lajien valmennusprosessiin jalkautumalla lajiharjoituksiin. Lisäksi Aleksis oli mukana vahvasti valmentajien kouluttamisessa. Psyykkisen valmennuksen harjoittelija toimi Laura Kontio syyslukukauden ajan pitäen jokaiselle valmennuslajille psyykkisen valmennuksen työpajoja.

Merkittävä toiminnallinen uudistus oli vuonna 2020 urheilijan terveystarkastukset ja lihastasapainokartoitukset urheilulukion 1.luokkalaisille. Terveystarkastuksista vastasi PK Terveys ja lihastasapainokartoituksesta lajeille Karelia AMK:n fysioterapian opiskelijat Juha Jalovaaran johdolla.

asiantuntija	palvelu	toimintamalli	käyntikerrat
Joonas Ryhänen	ensifysio, hieronta	Vastaanotto Joensuu Areenalla, akatemiaurheilijoiden käytössä 4 h/vko	120
Juhamatti Eskelinen	ensifysio, voima- valmennus	Joensuu Areenalla to 8-10, akatemiaurheilijoiden ja -valmentajien käytössä	60
Tiina Halonen, Teemu Leinonen, Sari Lehikoinen	Fysioterapia, osallistuva asiantuntijatyö	Mukana lajien aamuvalmennuksessa	Teemu Leinonen n. 50 kertaa 7 lajin mukana, Sari Lehikoinen n. 30 kertaa 5 lajin mukana, Tiina Halonen n. 100 kertaa 8 lajin mukana.
Aleksis Aronen	Psyykkinen valmennus	Urheilijoiden vastaanotto, työpajat lajeille, osallistuva asiantuntijatyö lajien mukana	50 urheilijaa, 15 valmentajaa, 8 työpajaa
Laura Kontio	Psyykkinen valmennus	Työpajat	14 valmennuslajia
PK Terveys	Urheilijoiden lääkärintarkastus	Pieni verenkuvaa, EKG, lääkärin suullinen ja kirjallinen arvio terveydentilasta	40 urheilijaa
Ringa Nenonen	Ravitsemus	Työpajat lajeille	14 valmennuslajia ja kärkeurheilijavastaanotto

Edellä kuvattujen palvelujen lisäksi akatemiaurheilijoille mahdollistettiin erilaisia testejä, joita tarjosivat Karelia-ammattikorkeakoulun Fysiotikka sekä Pohjois-Karjalan Liikunta ry.

testauksen tarjoaja	kohderyhmä	mittaus/testi	testeissä käyneiden urheilijoiden määrä
Karelia, Fysiotikka/ opiskelijat + Juha Jalovaara ja Hilppa Mustonen	Urheilulukion 1.luokkalaiset	Lihastasapainokartoitukset lajittain	40 urheilijaa
Pohjois-Karjalan Liikunta ry	JYK:n Kasva urheilijaksi -kurssilaiset	FirstBeat -analyysi /koko-naiskuormituksen seuranta	40 urheilijaa
Karelia, Fysiotikka/ opiskelijat + Juha Jalovaara ja Hilppa Mustonen	korkea-aste	Yksilölliset kontrollit, mahdollisuus myös kehonkoostumusmittauksiin	20 urheilijaa

Urheilijoiden valmentautumista tukevaan palvelutarjontaan kuuluu myös kärkiurheilijakortti, jolla akatemian kärkiurheilijoiksi nimetyt urheilijat saavat käyttää maksutta Joensuu Areenaa ja uimahalleja.

Kortti oikeuttaa myös ns. urheilijakohtaiseen tukeen. ko. tuessa jokaiselle kärkiurheilijalle osoitetaan tietty euromäärä, jonka asiantuntijatoimintaan käyttämistä urheilija saa suunnitella hyvin tarvelähtöisesti. Kyseistä tukea urheilijat käyttivät mm. fysioterapiaan, psyykkiseen valmennukseen, hierontaan ja ravintovalmennukseen. Kärkiurheilijakortilla pääsee maksutta myös yhteistyöseurojen tapahtumiin.

Stipendit

Vuodesta 2012 alkaen Joensuun Urheiluakatemia on jakanut stipendejä hyvästä opiskelun ja urheilun yhdistämisestä. Lukuvuoden 2019-20 päätteeksi kyseiset stipendit (200 €) saivat seuraavat urheilijat:

- *Lukiot: Sanna Lehikoinen (jäähkiekko), Joensuun yhteiskoulun lukio*
- *Riveria: Janette Mielonen (enduro), liiketalous*
- *Karelia-Amk: Aleksi Karppinen (suunnistus), fysioterapia*
- *Itä-Suomen yliopisto: Inkki Inola (hiihto), oikeustiede*

Kuva :
Kimmo Kuikka



2 HUIPPU-URHEILUN EDISTÄMINEN JA ARVOSTAMINEN

- *pitkäjänteiset kumppanuudet paikallisten ja kansallisten urheilutoimijoiden kanssa*
- *vahva seura- ja lajiliittoyhteistyö ampumahiihdossa, yleisurheilussa, pesäpallossa ja mahdollisissa muissa kärkilajeissa*
- *urheiluakatemia luonnollinen osa yhteistyökumppaneiden arjen toimintaa*

Urheiluakatemiaohjelma

Joensuun Urheiluakatemia on osa tiiviisti toimivaa kansallista urheiluakatemiaohjelmaa ja urheiluakatemiat toimijoiden verkostoa. Urheiluakatemiaohjelman tehtävänä on kehittää urheiluakatemioita ja valmennuskeskuksia huippu-urheilun keskeisiksi olosuhde- ja osaamiskeskittymiksi. Urheiluakatemiaohjelma johtaa ja koordinoi verkoston toimintaa yhteisen toimintasuunnitelman avulla. (lue lisää: www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu).

Urheiluakatemiat toimijoiden kesken työstetään yhteisiä asioita erilaisten seminaarien, päivien sekä etätapaamisten avulla. Vuonna 2020 keskeisiä työstettäviä asioita olivat mm. akatemiaohjelmaan kuuluvien toimintaympäristöjen yhteinen toimintaohjeisto- ja kriteeristö sekä 2. asteella opiskeleville urheilijoille tarkoitettu Kehity huippu-urheilijaksi –materiaali sekä uutena materiaalina vanhemmille suunnattu kasvata urheilijaksi oppikirja. Kyseiset materiaalit ovat jatkoa yläkoululaisten Kasva urheilijaksi –materiaalille.

Uutena toimintatapana pidettiin syksyllä Olympiakomitean johdolla kehittämis- ja arviointipäivä jokaiselle urheiluakatemialle. Joensuussa tämä päivä pidettiin marraskuussa. Olympiakomiteasta tilaisuuteen osallistui Jarno Parikka ja Pia Pekonen. Joensuun Urheiluakatemiasta tilaisuuteen osallistui urheilijoita, kärkilajien valmentajia, oppilaitosten edustajia sekä johtoryhmän puheenjohtajisto. Palautteen mukaan Joensuun Urheiluakatemiasta kehitystyö on jatkunut suunnitellusti ja tulevaisuuteen toimintavuodeksi kehitettäväksi asioiksi nostettiin kokonaisvaltaisen valmennusprosessin kehittäminen, jota lajivalmentaja johtaa. Lisäksi asiantuntijatoiminnan osalta terävöitetään edelleen jalkatamista lajien arkeen sekä asiantuntijatoiminnan saavutettavuutta urheilijoille.



Vuonna 2020 kansallisessa kehittämisessä painottui edelleen vahvasti urheiluyläkoulutyö, johon liittyen Urheiluakatemioiden olivat mukana Nuorelle siivet-kampanjassa. Kyseisessä mallissa ohjataan lisäresursseja yläkoulutoiminnassa mukana olevien ominaisuusvalmentajien palkkaukseen ja valmennukseen. Keväällä 2020 myös Joensuun urheiluakatemia osallistui kansalliseen Nuorelle Siivet –lahjoituskampanjaan.

Yläkoulutyön ohella keskeisenä kansallisen kehittämisen painopisteenä oli edellisen vuoden tavoin osallistuvan asiantuntijatoiminnan ja siihen liittyvän verkostotyön kehittäminen.

Joensuun Urheiluakatemiasta akatemiatoiminnan kehittäjä osallistui vuoden aikana valtakunnallisiin tapaamisiin. Vuonna 2020 noita tapaamisia oli poikkeustilanteesta johtuen aiempaa vähemmän. Urheiluyläkouluseminaari maaliskuussa Porissa, urheiluoppilaitospäivä toukokuussa etätapaamisena, kaksoisraseminaari syyskuussa Tampereella ja huippu-urheilun verkostopäivät lokakuussa etätapaamisena sekä urheilulukiopäivät marraskuussa olivat tapaamisia missä Joensuun urheiluakatemia oli edustettuina.

Laji- ja seurayhteistyö

Seurayhteistyötä jatkettiin kuluneen vuoden aikana pitämällä lajien kanssa laji- ja yhteistyö-palaverit sekä menestyssuunnitelman seurahaastattelut. Lajitapaamisissa tietojen kirjaamisessa hyödynnettiin Joensuun Urheiluakatemiaan käyttöön kehitettyä lomaketta.

Akatemian kärkilajeina jatkoivat ampumahiihto, pesäpallo, uinti ja yleisurheilu. Nuorten Olympiavalmentajina (NOV) toimivat Olavi Parjanen keihäänheitossa sekä Aku Moilanen ampumahiihdossa. Pesäpallon laji-ilto osallistui muulla tavoin Joensuun Urheiluakatemiaan valmennuksen resursointiin.

Urheilumenestys

Toimintavuoden ainoan kansainvälisen arvokisamitalin saavutti hiihtosuunnistaja Salla Koskela. Hän oli Suomen pronssille hiihtäneessä EM –viestijoukkueessa maaliskuussa. Maastohiihtäjät Inkki Inola ja Perttu Hyvärinen saavuttivat hienosti hiihdon maailmancupissa top-10 sijoitukset. SM-mitaleja urheiluakatemiaan urheilijat saavuttivat vuoden aikana 36 kappaletta. Usean lajin osalta kansalliset – ja kansainväliset arvokisat peruuntuivat koronapandemian vuoksi. Ampumahiihtäjä Kaisa Mäkäräinen päätti menestyksekkään kansainvälisen urheilu-uransa keväällä 2020.

Menestyksestä tiedottamista ja akatemian arjen kuvaamista toteutettiin kuluneena vuonna lähinnä sosiaalisen median avulla. Akatemian facebook-sivustolla seuraajia oli vuoden 2020 lopulla 916. Instagram -tilillä seuraajia oli 718.



3 OSAAMISEN JA VERKOSTOJEN VAHVISTAMINEN

- osallistuva asiantuntijuus ja valmentajayhteisöjä vahvistavat käytännöt osa toimintakulttuuria
- joustava valmentajuuden tukemisen malli
- yläkouluysteistyön vahvistuminen ja urheilulukion saaminen Joensuuhun
- rohkea ja innovatiivinen yhteistyö korkeakoulujen kanssa

Kuva :
Joona-Pekka Hirvonen



Valmentajayhteisöt

Akatemian valmentajaverkosto kokoontui toisen asteen jakojärjestelmän määrittämässä tahdissa viisi kertaa lukuvuodessa. Valmentajakouksissa käydään läpi tiedotusluonteisia ja valmennuksellisia sisältöjä. Vuoden 2020 aikana myös asiantuntijoiden työtä integroitiin osaksi päivittäisiä valmennusprosesseja ja valmentajakouksikäytäntöjä. Lisäksi syksyllä käynnistyi asiantuntijaryhmän säännölliset tapaamiset vahvistamaan yhdessä tekemistä.

Yhdessä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa vuonna 2018 käynnistetty juniorivalmentajien verkosto jatkoi toimintaansa. Toiminnan perusajatuksena oli käydä seuraamassa toisen lajin harjoittelua. Vuonna 2020 kokoontumisia oli kaksi:

- 11.1.2020 Aiheena hiihto & kestävyys, vetäjänä Ilari Nissinen, Joensuun Katajan hiihtojaosto
- 24.2.2020 Aiheena salibandy & suunnanmuutokset, vetäjänä Josba-junioreista Niko Ollilainen.

Myös muita valmentajakoulutustapahtumia järjestettiin yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa. Vuoden aikana järjestettiin koulutukset seuraavista teemoista:

- 17.2.2020 Taitoc-koulutus areenalla urheiluakatemiavalmentajille. Kouluttaja Olli Cajan.
- 26.10.2020 Nuoren urheilijan tavoitteenasettelu. Kouluttaja Aleksis Aronen.

Oppilaitosyhteistyö

Kuluneena vuonna paikallista oppilaitosyhteistyötä jatkettiin yhdyshenkilötapaamisten ja erilaisten infotilaisuuksien merkeissä sekä opiskelijoiden harjoitteluihin ja opintojaksosuorituksiin liittyen.

Yliopiston orientaatioviikolla urheiluakatemia oli mukana uusille urheilijoille tarkoitetuissa tietoisuissa etätapaamisina teamsissa. Syksyllä 2020 tietoisuissa paikalla oli 23 urheilevaa opiskelijaa.

Joulukuussa 2020 yliopistolla jatkettiin myös ns. menestyskahvikäytäntöä, jossa muistetaan kuluneella kaudella menestyneitä urheilijoita. Menestyskahvitilaisuus järjestetään kerran vuodessa sekä Joensuun että Kuopion kampuksella. Menestyneiden muistaminen sisältää arvoltaan 100-400 euron stipendit.

Huipulle –seminaari vietettiin urheilulukion 1.luokkaisten kanssa Kolilla elokuussa. Ohjelmassa oli ryhmäytymistä oppilaiden kesken, ajankohtaista tietoa ja perehdytystä urheiluakatemian toiminnasta sekä opiskelusta urheilulukiossa. Mukana seminaarissa olivat Rehtori Esa Rätty, urheilulukiokoordinaattori Mika Muukkonen sekä opinto-ohjauksen lehtorit Anne Lukkarinen ja Katri Kuosmanen.

Oppilaitosyhteistyöstä lisää luvussa 1 (Oppilaitokset ja akatemian opinnot).



Kuva :
Joona-Pekka Hirvonen

Yhteistyö Joensuun Ellin ja Go On Joensuun kanssa

Joensuun Urheiluakatemia ja Opiskelija-asunnot Oy Joensuun Elli solmivat keväällä 2020 yhteistyösopimuksen nuorten urheilijoiden asumisen järjestämisestä. Sopimuksen tarkoituksena oli parantaa ja selkeyttää nuorten urheilijoiden asumisen järjestämistä Joensuussa. Joensuun Urheiluakatemiassa aloittavat, muilta paikkakunnilta muuttavat nuoret asutetaan keskitetysti syksystä 2020 alkaen ensisijaisesti Länsikatu 18 kohteeseen lähelle oppilaitoksia ja harjoituspaikkoja.

Urheiluakatemia ja Go On Joensuu solmivat keväällä 2020 yhteistyösopimuksen, jonka tavoitteena on tukea urheilijoiden työnhakua, tarjota elämäntilanteeseen sopivia työmahdollisuuksia ja luoda verkostoja. Go on Joensuu osallistui toimintavuoden aikana urheiluakatemian valmentajakokoukseen, urheilijoiden cv-pajoihin sekä järjesti työnhakuun liittyviä tietoisuuksia ja luentoja urheiluakatemian urheilijoille.

4 HALLINTO

Johtoryhmä ja koordinaatio

Joensuun Urheiluakatemia toimintaa ohjaa johtoryhmä, joka koostuu yhteistyösopimuksen sopijatahojen edustajista sekä asiantuntijajäsenistä. Johtoryhmän keskeisenä tehtävänä on urheiluakatemia toimintasuunnitelman valmistelu, hyväksyminen ja toteutumisen seuranta sekä toiminnan ohjaus suunnitelman mukaisesti. Vuoden 2020 aikana johtoryhmä kokoontui viisi kertaa ja menestyssuunnitelman osalta 3 kertaa.

Varsinainen jäsen	Varajäsen
Päivi Eteläpää, kulttuuri- ja liikuntalautakunnan jäsen	Johanna Naakka, kulttuuri- ja liikuntalautakunnan jäsen
Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus Widgrén-Sallinen Erja, opintoasiain päällikkö (vpj.)	Junkkarinen Marko, rekrytointipäällikkö
Karelia-ammattikorkeakoulu Auvinen Pekka, vararehtori (pj.)	Marjo Nenonen, koulutuksen kehittämispäällikkö
Riveria, Härkönen Reijo, toimialajohtaja 08/2020 alkaen Olli Sivonen, toimialajohtaja	
Itä-Suomen Liikuntaopisto Petri Kettunen, Valmennuskeskusvastaava Iina Potaseff 11/2020 alkaen	
Asiantuntijajäsenet	
Joensuun yhteiskoulun lukio Esa Rätty, rehtori	
Pohjois-Karjalan Liikunta ry Hurskainen Jari, aluejohtaja	
Joensuun Urheiluakatemia Koivuranta Tarmo, akatemiatoiminnan kehittäjä	
Talvitie Tiia-Maria, urheiluakatemia urheilija, Nea Hämäläinen 04/2020 alkaen (korkea-aste)	
Tyystjärvi Arttu, urheiluakatemia urheilija (korkea-aste)	
Miro Turunen, urheiluakatemia urheilija (2.aste, Riveria)	
Tuuli Kinnunen, urheiluakatemia urheilija (2.aste, Joensuun yhteiskoulun lukio)	

Vuonna 2020 Joensuun Urheiluakatemia arjen koordinaatiosta vastasi päätoiminen akatemiatoiminnan kehittäjä. Akatemiatoiminnan kehittäjän vastuulle kuului akatemian hallinto ja oppilaitosyhteistyö sekä valmennuksen järjestely ja laji- ja seurayhteistyö. Joensuun kaupungin liikuntasuunnittelija ja varausuunnittelija vastasivat urheiluakatemia talouden seurannasta, raportoinneista ja tilavarauksista toimintavuoden aikana.



Talous

Yleisurheilun nuorten olympiavalmentajien palkkaus toteutettiin yhteistyössä Olympiakomitean, Suomen Urheiluliiton sekä seurojen kanssa. Suomen Urheiluliiton lisäksi lajiliitoista Pesäpalloliitto osallistui Joensuun Urheiluakatemia toiminnan resurssointiin.

Vastaavasti yläkoulun ja lukion ominaisuusvalmennuksesta vastaavien valmentajien palkkaukseen tukea saatiin kansallisesta Nuorelle Siivet -kampanjasta sekä lukioiden erityistehtävään suunnatusta tuesta.

Asiantuntijatoimintaan ja akatemian koordinaatioon kohdennettua Opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta myönnettiin akatemialle yhteensä 85 000 €. Avustuksen toiminta-aika oli 1.3.2020-28.2.2021, joten n. 20 000 € ko. avustuksesta siirrettiin vuoden 2021 puolella käytettäväksi.

Tulot	TP2020
Opetus- ja kulttuuriministeriö	70321
Yhteistyöoppilaitokset	79729
Joensuun kaupunki	99786
Pesäpalloliitto	13710
Suomen Urheiluliitto ja Olympiakomitea	33000
Ominaisuusvalmennus JYK	10000
Muut toimintatuotot	6134
Tuotot yhteensä	312680
Toimintakulut	
Henkilöstökulut	102352
Palvelujen ostot <ul style="list-style-type: none">• valmennus 66258• asiantuntijatoiminta 56185• matkat, majoitukset, koulutus 1972	185175
Aineet, tarvikkeet ja tavarat	1788
Muut toimintakulut <ul style="list-style-type: none">• vuokrat 21852	22565
Avustukset	800
Toimintakulut yhteensä	312680

Kokonaisuutena akatemian talous toteutui talousarvion 2020 mukaisesti.

Joensuun Urheiluakatemiassa toimitaan menestyvälle huippu-urheilulle asetettujen tavoitteiden suuntaisesti osana kansallista urheiluakatemiaohjelmaa.

Joensuun Urheiluakatemiassa kaikki on lähellä ja toimijoilla on aikaa urheilijan kohtaamiselle. Kansallisesti ainutlaatuiset harjoitteluolosuhteet sekä erittäin monipuolinen koulutustarjonta tarjoavat mielekkään kasvuympäristön urheilijan polun eri vaiheisiin: yläkoulusta korkeakouluhin ja kohti kansainvälistä urheilumenestystä.

Joensuun kaupungin vahva tuki, vakaa talous, toimintaan sitoutunut oppilaitos-, seura- ja muu yhteistyöverkosto sekä alueen laaja urheilumenestys takaavat osaltaan toiminnan laadun ja jatkuvuuden.

Hyvät olosuhteet ja vetovoimainen urheiluakatemia tuovat jatkuvasti alueelle uusia, omaa unelmaansa eläviä nuoria urheilijoita. Kansainvälisessä verkostossa toimivat korkea-asteen oppilaitokset tarjoavat myös ulkomaisille urheilijoille mahdollisuuden urheilun ja opiskelun yhdistämiseen.

VISIO

Joensuun Urheiluakatemiassa on Suomen parhaat mahdollisuudet huippu-urheilun ja opiskelun yhdistämiseen

ARVOT

Urheilijälähtöisyys, vastuullisuus, yhteisöllisyys, erinomaisuus

PERUSTEHTÄVÄ

Tuemme nuoren urheilijan tavoitteellista etenemistä urheilu-uralla ja opinnoissa

TOIMINNAN OSA-ALUEET

Urheilijan kaksoisuran mahdollistaminen

- Vetovoimainen päivittäisvalmennus akatemian valmennuslajeissa
- Laadukkaat harjoituspaikat joustavasti urheilijoiden käytössä
- Joustavat opintojärjestelyt
- Urheilijälähtöiset ja vaikuttavat tukipalvelut

Huippu-urheilun edistäminen ja arvostaminen

- Pitkäjänteiset kumppanuudet paikallisten ja kansallisten urheilutoimijoiden kanssa
- Vahva seura- ja lajiliittoyhteistyö ampumahiihdossa, pesäpallossa ja mahdollisissa muissa kärkilajeissa
- Urheiluakatemia luonnollinen osa yhteistyökumppaneiden arjen toimintaa

Osaamisen ja verkostojen vahvistaminen

- Osallistuva asiantuntijuus ja valmentajayhteisöjä vahvistavat käytännöt osa toimintakulttuuria
- Joustava valmentajuuden tukemisen malli
- Yläkouluyhteistyön vahvistuminen ja urheilulukion saaminen Joensuuhun
- Rohkea ja innovatiivinen yhteistyö korkeakoulujen kanssa

PÄÄMÄÄRÄT

MITTARIT

- Urheilijamäärä
- Urheilijapalaute
- Opintosuoritukset ja tutkinnot

- Laji- ja seurapalaute
- Urheilumenestys

- Valmentajapalaute
- Oppilaitostoimijoiden palaute
- Akatemiatoimintaan osallistuvien asiantuntijoiden määrä



**20
20**

Toiminta- kertomus

www.joensuu.fi/urheiluakatemia