



20
19

JOENSUUN URHEILUAKATEMIAN TOIMINTAKERTOMUS

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

Toiminta- kertomus

20
19

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 |

JOHDANTO

Vuosikymmenen viimeinen vuosi tarjosi jälleen menestystä urheilussa ja opinnoissa. Urheilu- ja erityisesti arvokisamenestyksen osalta vuosi 2019 oli onnistunut. Hiihtosuunnistaja Salla Koskela oli Suomen pronssille hiihtäneessä MM -joukkueessa ja saavutti kolme mitalia lajin EM-kisoista. Euroopan mestaruusmitalit saivat myös Janette Mielonen endurossa ja Cross Countryssä sekä Siiri Silvennoinen suunnistuksessa nuorten sarjassa. SM-mitaleja Joensuun Urheiluakatemiaan urheilijat saavuttivat kuluneen vuoden aikana peräti 90 kappaletta. Tämä on suurin SM-mitalimäärä koko urheiluakatemiaan historiassa.

Merkittävä toiminnallinen uudistus vuonna 2019 oli ominaisuusvalmennuksen aloittaminen Lyseon peruskoulussa sekä Joensuun yhteiskoulun lukiossa. Ominaisuusvalmentajana työskenteli pesäpallossa ja Joensuun Mailassa aiemmin meritoitunut valmentaja Petri Pennanen.

Lyseon peruskoulussa ominaisuusvalmentaja toteutti yhdessä liikunnanopettajien kanssa liikuntatunteja ja Kasva urheilijaksi -oppisisältöjä, joissa käytiin läpi urheilijan perustaitoja ravitsemuksesta elämänhallintaan. Ominaisuusvalmennuksessa painotettiin monipuolisesti erilaisia liikuntataitoja: liiketaitoa, keuhonhallintaa ja liikkuvuutta, fyysisten ja psyykkisten ominaisuuksien kehittämistä sekä tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoja.

Joensuun yhteiskoulun lukiolla ominaisuusvalmennus kohdennettiin ”heittoilajien” alle luettavissa olevien urheiluakatemiaan kärkeilajien eli pesäpallon ja yleisurheilun urheilijoihin. Kyseisistä urheilijoista muodostui yhteinen ns. ”yli olan” harjoitusryhmä, joka harjoitteli lajivalmentajien ja ominaisuusvalmentajan johdolla. Pesäpallon ja yleisurheilun ohella Joensuun Urheiluakatemiaan kärkeilajeja olivat vuonna 2019 uinti ja ampumahiihto.

Vuoden 2019 aikana Joensuun Urheiluakatemia oli vahvasti mukana kansallisessa Nuorelle Siivet -lahjoituskampanjassa, jolla kerättiin varoja yläkoulukäisten koulupäivän aikaisen valmennuksen lisäämiseksi. Kampanjan tuloksena Suomen Olympiakomitea lahjoitti Joensuun urheiluakatemiaalle palkkatuen, joka mahdollisti yläkoululle ominaisuusvalmentajan rekrytoimisen.

Yläkoululeiritoiminta jatkui Joensuussa kolmessa lajissa. Itä-Suomen liikuntaopistolla leirinsä pitivät uinti, taitoluistelu ja pesäpallo. Pesäpallon yläkoululeirien vetovoima kasvoi entisestään ja leireillä oli yhteensä 60 yläkoulukäistä pesäpallolijaa.

Osallistavan asiantuntijatyön osalta resurssia lisättiin asiantuntijoiden jalkautumiseen osaksi valmennusprosessia. Tämä toimintatapa on osoittautunut toimivaksi etenkin fysioterapian osalta.

Valtakunnallinen kaksoisuraseminaari järjestettiin syksyllä Kuopiossa. Seminaarissa palkittiin Joensuun Urheiluakatemiaan akatemiakoordinaattoriina työskennellyt Anu Korhonen merkittävästä työstä urheilijoiden kaksoisuran edistämiseksi.

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**
- **urheilijälähtöiset ja vaikuttavat tukipalvelut**

Päivittäisvalmennus ja urheilijamäärät

Joensuun Urheiluakatemiassa valmennukset ovat kolmesti viikossa tiistai-, keskiviikko- ja torstaiamuisin klo 8-10 välillä. Vuonna 2019 valmennusta järjestettiin yhteensä 13 eri lajissa. Urheilijamääriltään suurimmat lajit olivat pesäpallo, jääkiekko ja yleisurheilu. Lajista riippuen aamuvalmennuksissa paikalla oli yhdestä kolmeen lajivalmentajaa. Suurin osa lajeista harjoitteli Mehtimäen urheilupuistossa: Joensuu Areenalla, jäähalleissa, pesäpallostadionilla, Virkistysuimala Vesikossa, tekonurmella tai urheilutalolla.

| laji | urheilijamäärät | | | | valmentaja | keskeiset harjoittelu- paikat |
|---------------|-----------------|------|------|------|---|---|
| | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | | |
| Ampumahiihto | 19 | 18 | 23 | 22 | Ari Jääskö (NOV), Aku Moilanen (NOV 06-2019 alkaen) | Kontiolahden jäähydytety latu, Pärnävaara |
| Hiihto | 23 | 22 | 21 | 24 | Ilari Nissinen | Kontiolahden jäähydytety latu, Pärnävaara |
| Jalkapallo | 30 | 28 | 39 | 28 | Mikko Määttänen | Joensuu Areena |
| Jääkiekko | 57 | 44 | 42 | 38 | Mikko Fisk | Jäähalli |
| Koripallo | 22 | 21 | 18 | 22 | Marko Tuononen | Joensuu Areena |
| Lentopallo | 17 | 20 | 21 | 25 | Thomas Heiskanen | Joensuu Areena, Niinivaaran urheiluhalli |
| Pesäpallo | 44 | 48 | 58 | 52 | Laura Jehkonen, Antti Väistö, Petri Pennanen | Joensuu Areena |
| Salibandy | 22 | 27 | 25 | 26 | Niko Ollikainen | Joensuu Areena |
| Suunnistus | 13 | 16 | 10 | 11 | Mervi Pötry | Joensuu Areena |
| Taitoluistelu | 4 | 4 | 5 | 5 | Miia Hyttinen, Sara Tuhkanen | Jäähalli |
| TeamGym | 14 | 10 | 9 | 4 | Noora Nevalainen, Miira Voutilainen | Urheilutalo / telinesali |
| Uinti | 11 | 12 | 13 | 14 | Juha Turunen, Petri Hirvonen | Virkistysuimala Vesikko, Vetrea |
| Yleisurheilu | 28 | 33 | 38 | 38 | Jarkko Kumpulainen, Anssi Vänskä, Jukka Keskiälo (kestävyysjuoksu/NOV) 31.12.2019 saakka, Olavi Parjanen (keihäs/NOV) | Joensuu Areena |
| Muut | | | | 21 | | |

Vuonna 2019 akatemiaan kuului 21 urheilijaa muista kuin valmennuslajeista. Urheilijoita oli vuoden lopussa yhteensä 338.

Oppilaitokset ja akatemian opinnot

Urheiluakatemiassa kaikista urheilijoista JYK:n opiskelijoita oli yhteensä 157 (urheilulinja ja yleislinja yhteensä). Seuraavaksi eniten akatemian urheilijoita oli Itä-Suomen yliopistossa (Joensuun kampus).

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

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

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

Lukuvuonna vuonna 2019-20 toisen asteen opiskelijat suorittivat yhteensä 822 akatemiavalmennuksesta muodostuvaa kurssia. Kurssimäärä on suurin urheiluakatemiassa toiminta-aikana.

Joensuun yhteiskoulun lukion Kasva urheilijaksi –kurssi kasvoi edellisestä vuodesta kahdeksi Kehity huippu-urheilijaksi -kurssiksi. Kurssien kehittämisestä ja toteutuksesta vastasivat urheilulukion ja yläkoulun ominaisuusvalmentajana syksyllä 2019 aloittanut 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 itsetuntemuksen ja psyykkisten taitojen harjaannuttamista. Käsiteltäviä teemoja olivat mm. ravitsemus, tunnetaidot, 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, välipalojen ja hierojan lukiolle järjestäminen sekä menestyskahvit. Menestyskahveilla jaettiin ensimmäinen vuoden Jyväskyläinen urheilija –palkinto, jonka sai Joensuun Uimaseuran Veeti Ruohtula. Urheilulukiolta löytyy myös rauhallinen lepohuone sekä oppilaskunnan jääkaappi, jossa urheilijat ovat voineet säilyttää välipalojaan.

Joensuun yhteiskoulun lukiolla urheilijoiden hyvinvoinnin tukemisesta ja käytännön ohjaustyöstä vastasivat Mika Muukkonen sekä opinto-ohjauksen lehtorit Anne Lukkarinen ja Katri Kuosmanen.

Kevään 2019 aikana myös Riverialla saatiin valmiiksi urheiluvalmennuksen opintojaksoiksi opinnollistaminen. Riverialla urheiluakatemiaan aamuvalmennus muodostaa yhden osan yhteensä kolmesta kolmen osaamispisteen laajuudesta opintojaksosta. Valmennuksen lisäksi opintojakso sisältää mm. oman valmentautumisen 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. Palviainen on vastuussa urheilijoiden opintojaksoista syksystä 2019 alkaen.

Korkeakouluissa akatemiavalmennukseen nivoutuvat opinnot (yhteensä 15 op) ovat osa kaikille yhteistä opintotarjontaa. Korkeakouluissa näiden urheiluakatemiaopintojen historia on viiden lukuvuoden mittainen. Lukuvuonna 2018-19 akatemian opiskelijat suorittivat yhteensä 41 viiden opintopisteen opintojaksoa.

| | lv. 2015-16 | lv. 2016-17 | lv. 2017-18 | lv. 2018-19 | yhteensä |
|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| Itä-Suomen yliopisto | 30 | 31 | 19 | 23 | 82 |
| Karelia | 23 | 30 | 20 | 18 | 85 |
| yhteensä | 53 | 60 | 39 | 41 | 167 |

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

Opintojen muut osat räätälöidään urheilijälähtöisesti. Akatemian koordinaattorilla on keskeinen rooli sekä räätälöinnissä että suoritusten vastaanottamisessa. Tarkemmin opinnot on kuvattu oppilaitosten sähköisissä järjestelmissä.

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

Yläkoulussa käynnistyneen ominaisuusvalmennuksen lisäksi liikuntaluokkalaisille on opetettu Kasva urheilijaksi -oppisisältöjä sekä tehty FMS-mittaukset. Yläkouluikäisille kohdennettujen mittausten avulla pyritään osoittamaan mahdollisimman kattavasti ja lajitaustasta riippumatta urheilijoiden yleisen liikehallinnan, liikkuvuuden ja osin voimatason tilanne.

Uutena asiana vuonna 2019 myös Joensuussa otettiin käyttöön yläkoulun yhteiset soveltuvuuskokeet. Soveltuvuuskokeet valmisteltiin ja yhtenäistettiin Lyseon peruskoulun ja Pataluodon peruskoulun kanssa. Joensuun kaupungin Kasvatus- ja koulutuslautakunta hyväksyi soveltuvuuskokeen marraskuussa 2019.

Yläkouluista urheiluakatemiaan valmennukseen osallistui yhteensä 22 urheilijaa Lyseon peruskoulun liikuntaluokalta sekä Tulliportin normaalikoulusta.

Myös Pohjois-Karjalan Osuuspankki oli vahvasti mukana kehittämässä yläkoulutyötä ja lahjoitti Lyseon peruskoulun liikuntaluokkalaisille Kasva urheilijaksi -oppikirjat, joita hyödynnettiin osana ominaisuusvalmennusta. Itä-Suomen yliopistolla luokanopettajaksi opiskeleva Tuomas Karjalainen teki pro gradu -tutkielmansa yläkoululaisten urheilijaidentiteetin rakentumisesta sekä urheilijaksi kasvamisesta.

Oppilaitosyhteistyöstä lisää luvussa 3.

Asiantuntijatyö

Lukuvuonna 2018-2019 Joensuun urheiluakatemiassa aloitettiin asiantuntijoiden valmennusprosessiin osallistaminen. Ensivaiheessa tämä tarkoitti sitä, että fysioterapeutti Tiina Halonen osallistui lajien treeneihin, havainnoi urheilijoiden tekemistä sekä keskusteli valmentajien kanssa. Keskiössä oli vammojen ennalta ehkäiseminen, urheilijoiden terveenä pysyminen ja suorituskyvyn kehittymisen varmistaminen. Kokemukset tästä osallistavan asiantuntijatyön toimintamallista olivat niin positiivisia, että keväällä 2019 ko. työtä tekemään palkattiin kaksi fysioterapeuttia lisää: Sari Lehikoinen ja Teemu Leinonen. Kyseisten, valmentajia osallistavalla otteella työtään tekevien fysioterapeuttien lisäksi jatkettiin luonteeltaan päivystävää ja ensifysioon perustuvaa fysioterapeuttien vastaanottoa.

Fysioterapeuttien lisäksi tiiviisti valmentautumiseen liittyvää asiantuntijatyötä tekivät ominaisuusvalmentajat, jotka toimivat Lyseon peruskoulun yläkoulun liikuntaluokkalaisten sekä Yli olan -valmennusryhmän urheilijoiden kanssa, sekä urheiluakatemiaan psykkinen valmentaja.

Yli olan -valmennusryhmä muodostui yhteensä kymmenestä urheilulukion keihäänheittäjästä ja pesäpalloilijasta. Ryhmän keskeinen tavoite oli nopeuden ja räjähtävyyden kehittäminen. Ryhmän valmentajina toimivat Petri Pennanen sekä keihäänheiton nuorten olympiavalmentaja Olavi Parjanen.

Psyykkisenä valmentajana toiminut Aleksis Aronen veti psyykkisen valmennukseen keskittyvää urheilijoiden tsemppiryhmää. Aronen myös jatkoi valmentajien tukena Training focus -ohjelman parissa sekä jalkautui mukaan lajien treeneihin.

| asiantuntija | palvelu | toimintamalli | käyntikerrat |
|--|---|---|--|
| Rauno Ryhänen 05/2019 saakka, Joonas Ryhänen 09/2019 alkaen | ensifysio, hieronta | Vastaanotto Joensuu Areenalla, akatemiaurheilijoiden käytössä 3 h/vko | 156 |
| Juhamatti Eskelinen | ensifysio, voimavalmennus | Joensuu Areenalla to 8-10, akatemiaurheilijoiden ja -valmentajien käytössä | 80 |
| Valtteri Paavola | ensifysio | Joensuu Areenalla ti 8-10 akatemiaurheilijoiden ja -valmentajien käytössä | 45 |
| 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 | Psyykinen valmennus, training focus | Ohjasi valmentajien harjoitteiden sisällyttämisessä valmennuksen arkeen. Urheilijoiden tsemppiryhmä, johon urheilijat itse hakeutuivat. | 3 valmentajaa, 10 urheilijaa. |

Edellä kuvattujen palvelujen lisäksi akatemiaurheilijoille mahdollistettiin erilaisia testejä, joita tarjosivat Karelia-ammattikorkeakoulun Fysiotikka sekä Itä-Suomen Liikuntaopiston valmennuskeskus.

| testauksen tarjoaja | kohderyhmä | mittaus/testi | testeissä käyneiden urheilijoiden määrä |
|---|--|--|---|
| Karelia, Fysiotikka/ opiskelijat + Juha Jalovaara ja Hilppa Mustonen | yläkoulujen liikuntaluokkalaiset (7. luokkalaiset) | liikehallinnan ennakoivat mitaukset | 20 urheilijaa |
| Islo | JYK:n Kasva urheilijaksi-kurssilaiset | FirstBeat –analyysi /kokonaiskuormituksen seuranta | 20 urheilijaa |
| Karelia, Fysiotikka/ opiskelijat + Juha Jalovaara ja Hilppa Mustonen | uudet korkeakoululaiset | yksilölliset kontrollit, mahdollisuus myös kehonkoostumusmittauksiin | 13 urheilijaa |

Urheilijoiden valmentautumista tukevaan palvelutarjontaan kuuluu myös ns. kärkiurheilijakortti, jolla akatemian kärkiurheilijoiksi nimetyt urheilijat saavat käyttää maksutta Joensuu Arenaa ja uimahalleja. Kortti oikeuttaa myös ns. urheilijakohtaiseen tukeen. Ko. tuessa jokaiselle kärkiurheilijalle osoitetaan tietty euronäärä, jonka tukipalveluihin käyttämistä urheilija saa suunnitella hyvin tarvelähtöisesti. Kyseistä tukea urheilijat käyttivät mm. fysioterapiaan, hierontaan ja ravintovalmennukseen. Kärkiurheilijakortilla pääsee maksutta myös yhteistyöseurojen tapahtumiin.

Stipendit

Vuodesta 2012 alkaen Joensuun Urheiluakatemia on jakanut stipendejä hyvästä opiskelun ja urheilun yhdistämisestä. Lukuvuoden 2018-19 päätteeksi kyseiset stipendit (200 €) saivat seuraavat urheilijat:

- *Lukiot: Siiri Silvennoinen (suunnistus), Joensuun yhteiskoulun lukio*
- *Riveria: Valtteri Kekarainen (jäähkiekko), Liiketalous*
- *Karelia-Amk: : Jiri Karjalainen (yleisurheilu), ympäristö- ja energiatekniikka*
- *Itä-Suomen yliopisto: Arttu Tyystjärvi (yleisurheilu), yhteiskuntatieteet*



2 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*

Urheiluakatemiaohjelma

Joensuun Urheiluakatemia on osa tiiviisti toimivaa kansallista urheiluakatemiaohjelmaa ja urheiluakatemiatuimijoiden 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).

Urheiluakatemiatuimijoiden kesken työstetään yhteisiä asioita erilaisten seminaarien, päivien sekä etätapaamisten avulla. Vuonna 2019 keskeisiä työstettäviä asioita olivat mm. akatemiaohjelmaan kuuluvien toimintaympäristöjen yhteinen toimintaohjeisto sekä 2. asteella opiskeleville urheilijoille tarkoitettu Kehity huippu-urheilijaksi –materiaali. Kyseinen materiaali on jatkoa yläkoululaisten Kasva urheilijaksi –materiaalille. Edellisten vuoden tavoin akatemiaohjelman sisällä pidettiin myös tavoite- ja tuloskeskustelut. Urheiluakatemiatuimijoiden tavoite- ja tuloskeskustelut käytiin kolmen urheiluakatemian ryhmissä. Joensuun Urheiluakatemian osalta keskustelut käytiin joulukuussa Joensuussa.



Vuonna 2019 kansallisessa kehittämisessä painottui yläkoulutyö, johon liittyen Suomen Urheiluakatemioille lanseerattiin uusi yritysytteistyömalli. Kyseisessä mallissa ohjataan lisäresurssia yläkoulutoiminnassa mukana olevien urheiluvalmentajien palkkaukseen ja valmennuksen. Laatua lisätään valmentajakoulutusten avulla. Keväällä 2019 myös Joensuun urheiluakatemia osallistui kansalliseen Nuorelle Siivet –lahjoitus-kampanjaan, jolla kerättiin rahaa koulupäivän aikaisen valmennuksen kehittämiseen ja lisäämiseen (lue lisää: www.nuorellesiiivet.fi).

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

Joensuun Urheiluakatemiatuimijoiden koordinaattorit osallistuivat aktiivisesti valtakunnallisiin tapaamisiin. Vuonna 2019 noita tapaamisia olivat Olympiavalmentajaseminaari tammikuussa, Urheiluyläkouluseminaari maaliskuussa, Urheiluoppilaitos- ja urheiluakatemiaseminaari toukokuussa, Kaksoisuraseminaari syyskuussa ja Huippu-urheilun verkostopäivät lokakuussa.

Laji- ja seurayhteistyö

Seurayhteistyötä tiivistettiin kuluneen vuoden aikana pitämällä lajien kanssa laajemmat laji- ja yhteistyöpalaverit. Lajitapaamisissa tietojen kirjaamisessa hyödynnettiin mm. Kuopion alueen urheiluakatemia lomakkeen pohjalta Joensuun Urheiluakatemia käyttöön kehitettyä lomaketta.

Akatemian kärkilajeina jatkoivat ampumahiihto, pesäpallo, uinti ja yleisurheilu. Nuorten Olympiavalmentajina (NOV) toimivat Jukka Keskisalo kestävyysjuoksussa, Olavi Parjanen keihäänheitossa sekä Aku Moilanen ampumahiihdossa. Pesäpallon lajiliitto osallistui muulla tavoin Joensuun Urheiluakatemia valmennuksen resursointiin.

Urheilumenestys

Urheilu- ja erityisesti arvokisamenestyksen osalta vuosi 2019 oli hyvä. Salla Koskela oli mukana Suomen MM- pronssia hiihtosuunnistaneessa joukkueessa. Koskela sai myös kolme mitalia hiihtosuunnistuksen EM- kisoista. Endurokuljettaja Janette Mielonen voitti Cross Countryssä Euroopan mestaruuden ja sijoittui Endurossa toiseksi. Perttu Hyvärinen sijoittui hiihdon MM-kisojen viestijoukkueessa neljänneksi ja Marika Teini sijoittui suunnistuksen MM-kisoissa pitkällä matkalla neljänneksi. SM-mitaleja akatemian urheilijat saavuttivat yhteensä 90 kappaletta, mikä on urheiluakatemia historiassa ennätysmäärä SM-mitaleja.

Menestyksestä tiedottamista ja akatemian arjen kuvaamista toteutettiin kuluneena vuonna lähinnä sosiaalisen median avulla. Akatemian facebook-sivustolla seuraajia oli vuoden 2019 lopulla 841. Instagram -tilillä seuraajia oli 484. Kyseisten some-kanavien kautta yksittäinen julkaisu tavoitti jopa tuhansia henkilöitä.



Kuva :
Joona-Pekka Hirvonen

3 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

Valmentajayhteisöt

Akatemian valmentajaverkosto kokoontuu toisen asteen jakojärjestelmän määrittämässä tahdissa viisi kertaa lukuvuodessa. Valmentajakouksissa käydään läpi tiedotusluonteisia ja valmennuksellisia sisältöjä. Vuoden 2019 aikana myös asiantuntijoiden työtä integroitiin osaksi päivittäisiä valmennusprosesseja ja valmentajakouksikäytäntöjä.

Yhdessä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n kanssa vuonna 2018 käynnistetty juniorivalmentajien verkosto jatkoi toimintaansa. Toiminnan perusajatuksena oli käydä seuraamassa toisen lajin harjoittelua. Vuonna 2019 kokoontumisia oli neljä:

- 11.4.2019 Aiheena taitoluistelu & tasapaino, vetäjänä Miia Hyttinen, Joensuun Katajan taitoluistelujaosto
- 26.9.2019 Aiheena uinti, vapaauintin tekniikka ja tekniikan valmentaminen, vetäjänä Joensuun Uimaseurasta Petri Hirvonen
- 22.10.2019 Aiheena koripallo, viitepelit alkulämmittelyssä ja screenipelaaminen koripallossa, vetäjänä Marko Tuononen, Kataja Basket
- 11.12.2019 Aiheena jääkiekko, suunnanmuutokset, vetäjänä Mikko Fisk, Jokipojat

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

- 6.2. Nalj akka Team UP-koulutus, Marianne Miettinen, Suomen palloliitto
- 16.4. SUEK: kiuraaminen, epäasiallinen kohtelu ja kilpailumanipulaatio
- 30.10. Vuorovaikutus joukkuevalmennuksessa, Ilkka Palviainen koripalloliitto

Joensuun Urheiluakatemia käyttöön avattiin valmentajien yhteinen työtila Joensuu Areenaan syksyllä 2019. Valmennuskoordinaattori oli työtilassa tavattavissa urheiluakatemia aamuharjoitusten aikaan pääosin torstaisin. Lajivalmentajien käytössä työhuone oli heidän tarpeidensa mukaisesti.

Oppilaitosyhteistyö

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

Akatemian koordinaattori oli mukana syksyllä Karelialan avajaisissa. Yliopiston osalta uusien opiskelijoiden orientaatio uudistui ja osana orientaatiota Joensuun Urheiluakatemia oli paitsi näkyvillä perinteisessä Tietotori-tapahtumassa, myös järjesti uusille urheilijoille tarkoitettua tietoisuutta. Syksyllä 2019 tietoisuudessa paikalla oli 25 urheilevaa opiskelijaa. Korkea-asteella järjestettävään tapahtumiin kuului myös Hae yliopistoon -päivä, jossa akatemia oli esittelemässä toimintaansa korkea-asteelle hakeutumisessa oleville urheilijoille ja näiden opinto-ohjaajille.

Itä-Suomen yliopisto on jo useamman vuoden ajan tukenut urheilijoita mm. universiadeista aiheutuneiden kustannusten osalta. Keväällä 2019 yliopistolla jatkettiin myös ns. menestyskahvikäytäntöä, jossa muistetaan kuluneella kaudella menestyneitä urheilijoita. Menestyskahvivilausuus järjestetään kahdesti lukuvuodessa sekä Joensuun että Kuopion kampuksella. Menestyneiden muistaminen sisältää arvoltaan 100-400 euron stipendit.



Kuva :
Joona-Pekka Hirvonen

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.

Myös viestintää tehdään tiiviissä yhteistyössä oppilaitosten kanssa. Vuonna 2019 urheiluakatemian koordinaattorit aloittivat urheiluakatemian viestintäsuunnitelman päivittämisen olympiakomitean verkostoviestinnän asiantuntija Mari Lohisaloon avustuksella. Viestintäsuunnitelma sisältää mm. Itä-Suomen yliopiston kahdella kampuksella (Joensuu ja Kuopio) toimivien akatemiatoimijoiden yhteisen vuosikellon ja yhteisten viestintätoimenpiteiden kuvauksen.

Valtakunnallisessa kaksoisuraseminaarissa Kuopiossa Joensuun urheiluakatemian akatemiakoordinaattorina työskennellyt Anu Korhonen palkittiin merkittävästä työstä urheilijoiden kaksoisuran edistämiseksi.

Oppilaitosyhteistyöstä lisää luvussa 1 (Oppilaitokset ja akatemian opinnot).

4 HALLINTO

Johtoryhmä ja koordinaatio

Joensuun Urheiluakatemian toimintaa ohjaa johtoryhmä, joka koostuu yhteistyösopimuksen sopijatahojen edustajista sekä asiantuntijajäsenistä. Johtoryhmän keskeisenä tehtävänä on urheiluakatemian toimintasuunnitelman valmistelu, hyväksyminen ja toteutumisen seuranta sekä toiminnan ohjaus suunnitelman mukaisesti. Vuoden 2019 aikana johtoryhmä kokoontui viisi kertaa.

| Varsinainen jäsen | Varajäsen |
|--|--|
| Rämänen Pirjo, hyvinvointilautakunnan jäsen 11/2019 saakka | Piironen Mika, hyvinvointilautakunnan jäsen 11/2019 saakka, |
| Päivi Eteläpää, kulttuuri- ja liikuntalautakunnan jäsen 11/2019 alkaen | Johanna Naakka, kulttuuri- ja liikuntalautakunnan jäsen 11/2019 alkaen |
| Joensuun kaupunki Korhonen Anu (siht.), akatemiakoordinaattori 07/2019 saakka | |
| Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus Widgrén-Sallinen Erja, opintoasiain päällikkö (vpj.) | Junkkarinen Marko, rekrytointipäällikkö |
| Karelia-ammattikorkeakoulu Auvinen Pekka, vararehtori (pj.) | Kurula Mervi, vastaava opinto-ohjaaja 08/2019 saakka, Marjo Nenonen, koulutuksen kehittämispäällikkö 10/2019 alkaen |
| Riveria, Härkönen Reijo, toimialajohtaja | Jolkkonen Jari, toimialajohtaja |
| Itä-Suomen Liikuntaopisto Petri Hirvonen, valmennus keskusvastaava 06/2019 saakka, Petri Kettunen, valmennuskeskusvastaava 07/2019 alkaen | |
| Asiantuntijajäsenet | |
| Joensuun yhteiskoulun lukio Esa Rätty, rehtori | |
| Pohjois-Karjalan Liikunta ry Hurskainen Jari, aluejohtaja | |
| Joensuun Urheiluakatemia Hyppönen Kimmo, valmennuskoordinaattori | |
| Talvitie Tiia-Maria, urheiluakatemian urheilija | |
| Tyystjärvi Arttu, urheiluakatemian urheilija | |

Edellisten vuosien tavoin vuonna 2019 Joensuun Urheiluakatemian arjen koordinaatiosta vastasi kaksi osa-aikaista koordinaattoria. Akatemiakoordinaattorin vastuulle kuului akatemian hallinto ja oppilaitosyhteistyö valmennuskoordinaattorin vastatessa valmennuksen järjestelystä sekä laji- ja seurayhteistyöstä.

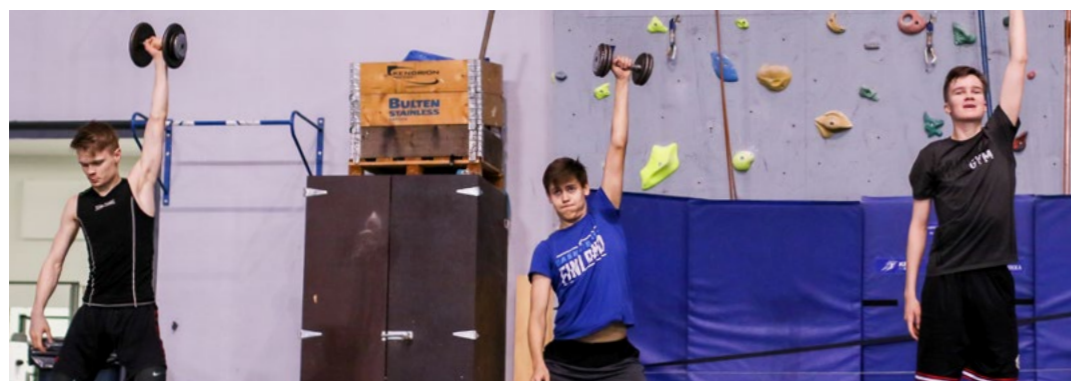
Talous

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

Asiantuntijapalveluihin ja akatemian koordinaatioon kohdennettua Opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta myönnettiin akatemialle yhteensä 45 000 €. Avustuksen toiminta-aika oli kuitenkin 1.4.2018-31.3.2019, joten n. 15 000 € ko. avustuksesta siirrettiin vuoden 2019 puolella käytettäväksi.

| | TP2018 | TP2019 |
|---|----------------|----------------|
| Tuotot | | |
| Opetus- ja kulttuuriministeriö | 44 446 | 49 667 |
| Yhteistyöoppilaitokset | 85 698 | 83 468 |
| Joensuun kaupunki | 98 761 | 93 174 |
| Pesäpalloliitto | 5 000 | 9 355 |
| Suomen Urheiluliitto | 30 000 | 30 000 |
| Olympiakomitea | 32 644 | 30 000 |
| yhteistyöseurat | 21 000 | 21 000 |
| Laitevuokrat | 444 | 444 |
| Olympiakomitea/Nuorelle siivet-kampanja | | 2500 |
| Tuotot yhteensä | 317 993 | 327 114 |
| Toimintakulut | | |
| Henkilöstökulut | 166 044 | 175 622 |
| Palvelujen ostot | 121 126 | 118 308 |
| Aineet, tarvikkeet ja tavarat | 4 508 | 3 793 |
| Muut toimintakulut | 25 515 | 28 591 |
| Toimintakulut yhteensä | 317 993 | 327 114 |

Kokonaisuutena akatemian talous toteutui talousarvion 2019 mukaisesti.



JOENSUUN URHEILUAKATEMIA

MENESTYSSUUNNITELMA 2017-2020

Joensuun Urheiluakatemiassa toimitaan menestyville huippu-urheilulle asetettujen tavoitteiden suuntaisesti osana kansallista urheiluakatemia-ohjelmaa.

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 korkeasteen 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
- Yläkoulu-yhteistyön vahvistaminen ja urheilulukion saaminen Joensuuhun
- Rohkea ja innovatiivinen yhteistyö korkeakoulujen kanssa

PÄÄMÄÄRÄT

MITTARIT

- Urheilijamäärä
- Urheilijapalaute
- Opintosuoritukset ja tutkinnot

- Laji- ja seurapalaute
- Urheilumenestys

- Valmentajapalaute
- Oppilaitostoimijoiden palaute
- Akatemiatointaan osallistuvien asiantuntijoiden määrä



20
19

Toiminta- kertomus

www.joensuu.fi/urheiluakatemia

