



Toimintakertomus 2021



Joensuun
URHEILUAKATEMIA



Visio: Suomen paras paikka
yhdistää tavoitteellinen
urheilu-ura ja työelämään
valmentavat opinnot

Joensuun Urheiluakatemia toimintakertomus 2021

Johdanto.....	4
1. Joensuun urheiluakatemia strategiset painopisteet	6
URHEILIJAT: Joskus voitamme, aina opimme.	6
VALMENTAJAYHTEISÖ: Kulttuuri syö strategian aamupalaksi	8
ASiantuntijatoiminta: Menestystä ei saavuta katsomalla vain menestykseen	8
Laaja verkosto tukena	10
2. Mittarit	16
3. Valtakunnallinen urheiluakatemiaohjelma	18
4. Hallinto.....	21
5. Talous	22

Kannen kuva: Jalkapalloilija Veeti Piiparinen, fysioterapeutti Tiina Rissanen ja jalkapal-
lovalmentaja Tuomas Silvennoinen.  J-P Hirvonen.

Kuva vasemmalla: Joensuun mailan pesäpallolijoita akatemian aamuvalmennukses-
sa. Pesäpallo on urheiluakatemia yksi neljästä kärkilajista. Muut kärkilajit ovat uinti,
yleisurheilu ja ampumahiihto.  J-P Hirvonen.

Johdanto

Vuosi 2021 oli Joensuun urheiluakatemialle uuden menestyssuunnitelman jalkauttamisvuosi ja vahvaa kehittämistä jatkettiin usealla rintamalla. Toimintaa ohjaa myös tulevana vuosina visio Joensuusta Suomen parhaana paikana yhdistää tavoitteellinen urheilu-ura ja työelämään valmentavat opinnot.

Koronapandemian vaikutukset näkyivät arjessa edelleen, mutta liikuntapaikkojen käyttö oli mahdollista Joensuun urheiluakatemian urheilijoille ja valmennuslajeille koko vuoden ajan. Sen sijaan joitakin lajien kansallisia –ja kansainvälisiä arvokisoja korona perui.

Valmennuksen –ja asiantuntijatoiminnan koordinaatio vahvistui, kun **Jukka Keskiälo** aloitti valmennuksen asiantuntijana. Jukan vastuulla oli valmentajayhteisön kehittäminen ja urheiluakatemian lajivalmentajien sparraus. Asiantuntijatoiminnan koordinaattorina urheiluakatemiassa jatkoi Itä-Suomen Liikuntaopiston fysioterapeutti **Tiina Rissanen**.

Asiantuntijatoimintaan ja akatemian koordinaatioon kohdennettua Opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta Joensuun urheiluakatemialle myönnettiin vuodelle 2021 yhteensä 85 000 €. Valtakunnallisesti urheiluakatemioiden ja valmennuskeskuksiin kohdennettu avustus oli noin neljä miljoonaa euroa.

Joensuun Lyseon peruskoulu sai valtakunnallisen urheiluyläkoulustatuksen syksyllä 2021. Yläkoulukoordinaattorina aloitti liikunnanopettaja **Anssi Raitala**. Urheiluseurojen aamuvalmennukset käynnistyivät 8. luokkalaisille perjantaiamuisin. Ominaisuusvalmennukset jatkuivat Lyseon peruskoulussa ja Pataluodon peruskoulussa sekä Joensuun yhteiskoulun lukiossa. Ominaisuusvalmentajana työskenteli **Olga Mononen** yläkouluissa ja Tiina Rissanen lukiossa.

Osallistuvan asiantuntijatoiminnan osalta jatkettiin asiantuntijoiden jalkautumista osaksi lajien kokonaisvaltaista valmennusprosessia. Fysioterapeuttien lisäksi psykkinen valmennus ja ravintovalmennus tulivat entistä vahvemmin osaksi urheiluakatemian asiantuntijatoimintaa. Merkittävä toiminnallinen uudistus vuonna 2021 oli Karelia Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden osallistuminen yläkoulujen liikuntaluokkien toimintaan ja urheiluseurojen iltaharjoituksiin.

Joensuun urheiluakatemian koordinoinnista ja kehittämisestä vastasi Pohjois-Karjalan Liikunta ry yhdessä Joensuun kaupungin kanssa. Keväällä 2021 Pokali, ISLO ja urheiluakatemiat toteuttivat yhteistyössä nuorten fyysisen harjoittelun koulutuskokonaisuuden. Koulutuksessa oli 64 osallistujaa. Valmentajan ammattitutkinto-opinnot aloitti viisi urheiluakatemian lajivalmentajaa. Kyseisen koulutuksen järjestää Itä-Suomen Liikuntaopisto.

Toimintavuoden ainoan kansainvälisen arvokisamitalin saavutti keilaaja **Luukas Väänänen**. Hän oli Suomen EM-pronssille heittäneessä joukkueessa alle 19-vuotiaiden sarjassa Hollannissa. Kansainvälisesti merkittäviä tuloksia saavuttivat myös hiihtosuunnistajat **Salla Koskela**, joka sijoittui neljänneksi MM-kisoissa keskimatalla sekä **Misa Tuomala**, joka oli 5. MM-parisprintissä. Maastohiihtäjä **Inkki Inola** sijoittui hiihdon maailmancupin osakilpailussa sijalle 7. ja **Tero Seppälä** ampumahiihdon maailmancupin osakilpailussa sijalle 5. Lisäksi **Mii-ka Kirmula** sijoittui suunnistuksen MM-kisoissa sijalle 9. ja maailmancupin osakilpailussa sijalle 7. SM-mitaleja urheiluakatemian urheilijat saavuttivat vuoden aikana yhteensä 51 kappaletta. Joensuun Urheiluakatemian kärkilajeina jatkoivat vuonna 2021 pesäpallo, uinti, yleisurheilu ja ampumahiihto.



Kuvassa Riverian liiketoiminnan opiskelija Luukas Väänänen, joka voitti nuorten EM-joukkuekisassa pronssia Hollannissa.

1. Joensuun urheiluakatemiaan strategiset painopisteet

Joensuun urheiluakatemiaan strategiset valinnat kohdistuvat huippu-urheilun riisuttuun ytimeen, hieken ja tukeen. Hiki edustaa urheilijoiden, valmentajayhteisön sekä asiantuntijoiden yhdessä tekemää päivittäistä valmentautumista, jonka laatuun kaikki pohjautuu. Tuki taas kuvaa urheilijan tukena olevaa verkostoa, joka suhtautuu huippu-urheiluun myönteisesti, joustavasti ja kannustaa etsimään omat rajat urheilijana.

Tavoitteena on mahdollistaa menestystä tuottava valmentautuminen sekä tarjota innostava ja motivoiva ympäristö menestyksen tavoitteluun sekä urheilijana kasvamiseen.

URHEILIJAT: Joskus voitamme, aina opimme

Oppivat, tiedostavat, terveet ja hyvinvoivat urheilijat, jotka kehittyvät pitkäjänteisesti kohti kansallista ja kansainvälistä huippua.

Joensuun urheiluakatemiassa valmennukset ovat kolmesti viikossa tiistai-, keskiviikko- ja torstai- aamuisin klo 8-10 välillä. Vuonna 2021 valmennusta järjestettiin yhteensä 14

eri lajissa. Urheilijoita oli kaikkiaan 23 eri lajista. Urheilijamääriltään suurimmat lajit olivat pesäpallo, jääkiekko ja yleisurheilu. Lajista riippuen aamuvalmennuksissa paikalla oli yhdestä kolmeen lajivalmentajaa. Suurin osa valmennuslajeista harjoitteli Mehtimäen urheilupuistossa: Joensuu Areenalla, jäähalleissa, pesäpallostadionilla, Virkistysuimala Vesikossa, tekonurmella tai urheilutalolla.

Keväällä 2021 toteutettiin urheilijoille palautekysely menneen lukuvuoden osalta. Kyselyn keskiössä oli urheilun ja opiskelun yhteensovittamiseen liittyvät asiat, asiantuntijatoiminta, valmentautuminen ja valmennus sekä olosuhteet.

Urheilijoiden terveystarkastukset ja lihastasapainokartoitukset toteutettiin syksyllä urheiluakatemiassa aloittaville urheilulukiolaisille. Asiantuntijatoiminnan saavutettavuus mallinettiin ja viestittiin urheilijoille kevät- ja syyslukukauden alussa.

Vuonna 2021 akatemiaan kuului 35 urheilijaa muista kuin valmennuslajeista. Urheilijoita oli vuoden lopussa yhteensä 473 (yläkoulu, 2.aste, korkea-aste ja harjoittelukeskusten urheilijat).



Kehity huippu-urheilijaksi kurssi urheilulukiolla opettaja Petri Pennasen johdolla. Kuvassa myös urheilulukiokoordinaattori Mika Muukkonen Joensuun yhteiskoulun lukiolta ja urheilulukiolaisia.

LAJI	URHEILIJAMÄÄRÄT			VALMENTAJA	KESKEISET HARJOITTELUPAIKAT
	2019	2020	2021		
Ampumahiihto	22	22	19	Ahti Toivanen	Kontiolahden jäähdytetty latu, Pärnävaara
Hiihto	24	21	15	Ilari Nissinen	Kontiolahden jäähdytetty latu, Pärnävaara
Jalkapallo	28	30	29	Tuomas Silvennoinen, Rui Gomes	Jalkapallohalli, Mehtimäen tekonurmi
Jääkiekko	38	42	41	Sasu Keto, Markku Kyllönen	Jäähalli
Koripallo	22	21	18	Marko Tuononen	Joensuu Areena
Lentopallo	25	25	19	Valtteri Jääskeläinen, Anders Sutinen	Joensuu Areena
Pesäpallo	52	49	46	Sami Österlund, Arttu Jurvakainen, Mikael Sillanpää	Joensuu Areena, Mehtimäen pesäpallostadion
Salibandy	26	29	38	Janne Ruuskanen, Janne Tähkä	Joensuu Areena
Suunnistus	11	12	16	Santeri Silvennoinen	Joensuu Areena
Taitoluistelu ja Muodostelmaluistelu	5	11	17	Miia Hyttinen, Joanna Ahteela, Merja Laakkonen	Jäähalli
TeamGym/ Telinevoimistelu	4	6	14	Miira Voutilainen, Olga Mononen	Urheilutalo
Uinti	14	13	16	Juha Turunen, Petri Hirvonen	Virkistysuimala Vesikko
Yleisurheilu	45	39	39	Jarkko Kumpulainen, Olavi Parjanen (keihäs)	Joensuu Areena
Muut	21	26	35		

VALMENTAJAYHTEISÖ: Kulttuuri syö strategian aamupalaksi

Hyvinvoivat ja toisiltaan oppivat ammattivalmentajat, joilla on aikaa ja energiaa urheilijan kohtaamiseen sekä itsensä ja toimintaympäristön kehittämiseen.

Akatemian valmentajaverkosto kokoontui 2. asteen jaksojärjestelmän määrittämässä tahdissa viisi kertaa lukuvuodessa. Valmentajakokouksissa käytiin läpi tiedotusluonteisia ja valmennuksellisia sisältöjä. Valmentajakokouksiin oli kutsuttu myös oppilaitosten yhteyshenkilöitä mukaan.

Valmentajakerho käynnistettiin joulukuussa ja ensimmäisenä vieraana oli Joensuun uimaseuran valmennuspäällikkö Juha Turunen kertomassa valmentajille oman valmentajatarinansa. Coach-cafe toimintamalli käynnistyi keväällä, tiistaiaamuisin valmennuksen asiantuntija oli aamuvalmennuksen jälkeen Areenan Latu-kabinetissa tavoitettavissa matalalla kynnyksellä. Vuoden 2021 aikana valmennuksen asiantuntija toteutti jokaisen urheiluakatemian valmennuslajin valmentajan kanssa henkilökohtaisen keskustelun.

Valmentajan ammattitutkinnon aloitti syksyllä viisi urheiluakatemian valmentajaa. Lentopallosta **Valteri Jääskeläinen** ja **Anders Sutinen**, taitoluistelusta **Miia Hyttinen**, hiihdosta **Ilari Nissinen** ja salibandysta Janne Ruuskanen. Koulutuksen järjestää Itä-Suomen liikuntaopisto.

Uutena koulutuksena toteutettiin keväällä nuorten fyysisen harjoittelun koulutuskokonaisuus yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n ja Itä-Suomen Liikuntaopiston kanssa. Koulutuksen sisällöt koostuivat seuraavista teemoista:

- 12–18-vuotiaan nuoren harjoittelu, **Eero Haapala**, FT, dos. Jyväskylän yliopisto
- Nuoren kestävyysharjoittelu, **Jukka Keskisalo**, valmentaja
- Nuoren voimaharjoittelu, **Mikko Korhonen**, valmentaja

- Nuoren liikkuvuusharjoittelu, **Tiina Rissanen**, fysioterapeutti
- Nuoren nopeusharjoittelu, **Jarno Tenhunen**, valmentaja
- Harjoittelun kokonaiskuormitus ja ohjelmointi, **Tomi Pyylampi**, fysioterapeutti

Lukuvuoden päätteeksi toteutettiin koordinoitu valmentajakysely urheiluakatemian toiminnasta.

ASiantuntijatoiminta: Menestystä ei saavuta katsomalla vain menestykseen

Huippuosaajien yhteisö, joka on tiivis ja luonteva osa menestystä tuottavaa valmentautumisprosessia. Onnistunut asiantuntijatoiminta tiivistyy parempaan harjoitettavuuteen ja suorituskykyyn sekä terveyden ja hyvinvoinnin tasapainon ylläpitämiseen.

Lukuvuonna 2020–2021 Joensuun urheiluakatemiassa jatkettiin entistä vahvemmin asiantuntijoiden osalta lajien valmennusprosessiin osallistumista ja painopiste oli urheiluakatemian kärkilajeissa. Vuoden 2021 aikana myös asiantuntijoiden työtä integroitiin osaksi valmentajakokouskäytäntöjä. Lisäksi jatkettiin asiantuntijaryhmän kanssa pidettyjä säännöllisiä tapaamisia vahvistamaan yhdessä tekemistä.

Vuonna 2021 ko. asiantuntijatyötä tekivät **Tiina Halonen**, **Sari Lehtikainen** ja **Teemu Leinonen**. Kyseisten, valmentajia osallistavalla otteella työtään tekevien fysioterapeuttien lisäksi jatkettiin luonteeltaan päivystävää ja ensisijoon perustuvaa fysioterapeuttien vastaanottoa Joensuu Areenalla **Juha-Matti Eskelisen** ja **Joonas Ryhäsen** toimesta.

Fysioterapeuttien lisäksi tiiviisti valmentautumiseen liittyvää asiantuntijatyötä tekivät ominaisuusvalmentaja **Olga Mononen**, joka toimi Lyseon peruskoulun yläkoulun ja Pataluodon peruskoulun liikuntaluokkalaisten kanssa, sekä urheiluakatemian psyykinen valmentaja **Aleksis Aronen**.

Ravitsemuksen osalta yhteistyötä tehtiin Pohjois-Karjalan Marttojen kanssa. Ravitsemusterapeutti **Ringa Nenonen** vastasi urheiluakatemian 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 harjoittelijana toimi **Laura Kontio** syyslukukauden ajan uinnin ja pesäpallon parissa.

Merkittävä toiminnallinen uudistus vuonna 2021 oli Karelia Ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijoiden osallistuminen yläkoulujen liikuntaluokkien toimintaan ja urheiluseurojen iltaharjoituksiin. Lisäksi urheiluakatemian kautta on saatavilla ortopedille nopea vastaanotto urheilijan tarpeen mukaan.

Urheilijoiden valmentautumista tukevaan palvelutarjontaan kuuluu myös kärkiurheilijatarr, 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.



Fysioterapeutti Teemu Leinonen uimareiden mukana aamuvalmennuksessa. 📷 J-P Hirvonen.

Laaja verkosto tukena

Akatemiaverkosto on sitoutunut yhteisiin tavoitteisiin ja ympäristö tukee uskallusta heittäytyä huippu-urheilijaksi.

OPPILAITOKSET: Ei koulua vaan elämää varten. Tavoitteellisen valmentautumisen ja opintojen yhteensovittamisen mahdollistavat joustavat opintopolut.

Oppilaitokset ovat aktiivisena toimijana tukemassa ja edistämässä nuorten urheilevien ihmisten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia. Oppilaitokset mah-

dollistavat yhdessä verkoston kanssa olosuhteet ja ympäristön, jossa on turvallista heittäytyä urheilijaksi ja tavoitella omaa potentiaalia sekä urheilussa- että työelämään valmentavissa opinnoissa.

Urheiluakatemiaan kaikista urheilijoista JYK:n opiskelijoita oli yhteensä 174 (urheilulinja ja yleislinja yhteensä). Kaikkien 2. asteella urheilijoita oli noin 230. Korkea-asteen urheilijoita Joensuussa oli yhteensä 120. Itä-Suomen yliopiston Joensuun kampuksella vuoden lopussa urheilijoita oli 82 ja Karelia Ammattikorkeakoulussa 38. Yläkouluissa toiminnassa mukana oli yhteensä 100 nuorta.

OPPILAITOS	URHEILIJAMÄÄRÄT					YHTEYSHENKILÖ(T) OPINTOASIOISSA
	2017	2018	2019	2020	2021	
Joensuun yhteiskoulun lukio	144	154	157	158	174	Mika Muukkonen, Katri Kuosmanen, Anne Lukkarinen
Itä-Suomen yliopisto (Joensuun kampus)	73	69	75	73	82	Erja Widgrén-Sallinen
Karelia-ammattikorkeakoulu	42	43	31	39	38	Marjo Nenonen
Pohjois-Karjalan ammattiopisto Riveria	31	31	33	35	42	Mia Palviainen, Pasi Tahvanainen
Joensuun normaalikoulun lukio	10	14	10	19	10	Visa Tuominen
Joensuun lyseon lukio	8	10	9	7	10	Anu Kotilainen, Miika Kinnunen
Itä-Suomen Liikuntaopisto	1	0	0	2	1	Petri Pennanen
Itä-Suomen koulun lukio	2	2	1	3	3	Perttu Kivivuori
Joensuun lyseon peruskoulu	-	-	-	-	75	Anssi Raitala
Pataluodon peruskoulu					25	Sari Vähäniitty
Kontiolahden lukio	0	2	3	1	1	Ilpo Saarelainen
Harjoittelukeskus*	13	13	13	14	12	
yhteensä	324	338	338	349	473	

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

Joensuun urheiluakatemiassa urheilijan opinnoissa etene- mistä suunnitellaan joustavasti urheilijan valmentautu- minen 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 816 akatemiavalmennuksesta muodostuvaa kurssia.

Joensuun yhteiskoulu toteutti Kehity huippu-urheilijaksi 1 ja 2. -kurssit. Kurssien kehittämistä ja toteutuksesta vastasivat **Petri Pennanen** ja **Jukka Keskisalo**.

Kehity huippu-urheilijaksi 1 -kurssin sisältö muodostui urheilijaksi kasvamisen perusteista. Kurssin ydintavoit- teena on ymmärtää kehittymisen lainalaisuudet. Kurssin keskeiset sisällöt muodostuivat fyysisen harjoittelun ja ravitsemuksen perusteista sekä aktiivisen kehonhuollon merkityksestä kehityksen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Kurssin aikana toteutettiin Firstbeat -mittauksia ja tutus- tuttiin psyykkisen valmennuksen perusteisiin sekä SUEK ry:n materiaaleihin. Kehity huippu-urheilijaksi 2 -kurssilla syvennettiin aiempaa tietopohjaa sekä painotettiin itse- tuntemuksen ja psyykkisten taitojen harjaannuttamista. Käsiteltäviä teemoja olivat mm. ravitsemus, tunnetaidot, optimaalisen itseluottamuksen rakentaminen, urheilu am- mattina sekä urheilija brändinä ja esikuvana.

Kurssien ohella muita urheilijoille tarkoitettuja toiminto- ja JYK:ssä olivat mm. syksyn jo perinteinen, Kohti huip- pua -retki, joka toteutettiin hotelli Niittyahdessa sekä

urheilulukion menestyskahvit lukuvuoden päätteeksi. Menestyskahveilla jaettiin järjestyksessään kolmas vuo- den Jyväskyläinen urheilija -palkinto. Palkinnon sai Joen- suun Uimaseuran **Akseli Kontiainen**.

Joensuun yhteiskoulun lukiolla urheilijoiden hyvinvoinnin tukemisesta ja käytännön ohjaustyöstä vastasivat **Mika Muukkonen** sekä opinto-ohjauksen lehtorit **Anne Luk- karinen**, **Katri Kuosmanen** ja **Jenni Kervinen**.

Riverialla urheiluakatemian aamuvalmennus muodostaa yhden osan yhteensä kolmesta kolmen osaamispisteen laajuisesta opintojaksosta. Valmennuksen lisäksi opinto- jakso sisältää mm. oman valmentautumisen ja opintojen suunnittelua ja toteutusta, oman urheilu-uran suunnittelua sekä urheilun tuoman osaamisen tunnistamista tulevaa ammattia ajatellen. Lukuvuonna 2021-22 opintojaksoon liittyvästä käytännön ohjaustyöstä Riveriassa vastasivat liikunnan lehtorit **Mia Palviainen** ja **Pasi Tahvanainen**.

Korkeakouluissa akatemiavalmennukseen nivoutuvat opinnot (yhteensä 15 op) ovat osa kaikille yhteistä opinto- tarjontaa. Korkeakouluissa näiden urheiluakatemiaopinto- jen historia on kuuden lukuvuoden mittainen. Lukuvuon- na 2020-21 akatemian opiskelijat suorittivat yhteensä 45 viiden opintopisteen opintojaksoa.

	LV. 2015-16	LV. 2016-17	LV. 2017-18	LV. 2018-19	LV. 2019-20	LV. 2020-21	YHTEENSÄ
UEF	30	31	19	23	24	26	153
Karelia	23	30	20	18	20	19	120
yhteensä	53	60	39	41	44	45	273

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. CV-pajan pitivät yliopiston ohjauksen opiskelijat **Tuomas Silvennoinen** ja **Suvi Hakkarainen**.

Opintojen muut osat räätälöidään urheilijalähtöisesti. Akatemiaoiminnan kehittäjällä oli keskeinen rooli sekä räätälöinnissä että suoritusten vastaanottamisessa. Tarvemmin opinnot on kuvattu oppilaitosten sähköisissä järjestelmissä.

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

Joensuun lyseon peruskoulu sai valtakunnallisen urheiluylläköulustatuksen syksyllä 2021. Yläkoulukoordinaattorina toimi liikunnanopettaja **Anssi Raitala**. Yläkoulussa ominaisuusvalmennuksen lisäksi liikuntaluokkalaisille opetettiin Kasva urheilijaksi –oppisisältöjä. Liikuntaluokkien liikuntatunneilla oli lisäksi fysioterapiaopiskelijoita sekä koulun liikunnanopettajat.

Yläkouluista urheiluakatemia 2.asteen valmennukseen osallistui yhteensä 21 urheilijaa Lyseon peruskoulun liikuntaluokalta, Pataluodon peruskoulusta sekä Tulliportin normaalikoulusta. 8.luokkalaisten seura-aamuihin osallistui yhteensä 38 nuorta.

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

Yliopiston orientaatioviikolla urheiluakatemia oli mukana uusille urheilijoille tarkoitettuuissa tietoisuuksissa etätapaamisina teamsissa. Syksyllä 2021 tietoisuuksissa paikalla oli 36 urheilevaa opiskelijaa.

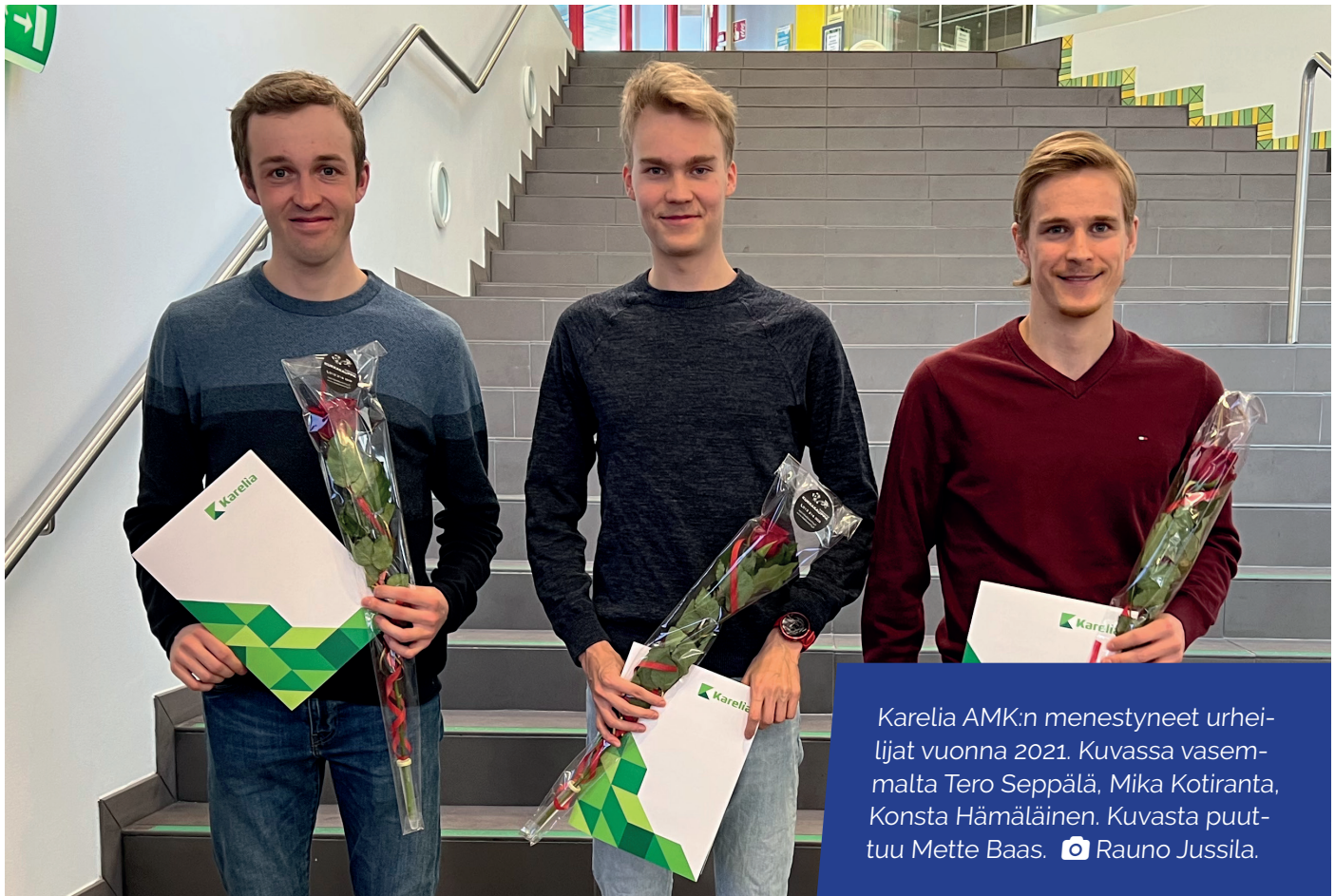
Joulukuussa 2021 yliopistolla jatkettiin myös ns. menestyskahvikäytäntöä, jossa muistetaan kuluneella kaudella menestyneitä urheilijoita. Vuonna 2021 menestyskahvit toteutettiin etänä. Menestyskahvitalaisuus järjestetään kerran vuodessa sekä Joensuun että Kuopion kampuksella. Menestyneiden muistaminen sisältää arvoltaan 100-600 euron stipendit.


Palkitut urheilijat Itä-Suomen yliopistolta kalenterivuonna 2021:

- **Salla Koskela**, hiihtosuunnistus, metsätieteet
- **Misa Tuomala**, hiihtosuunnistus, maantiede- ja ympäristöpolitiikka
- **Inkki Inola**, hiihto, oikeustiede
- **Santeri Silvennoinen**, suunnistus, metsätieteet
- **Perttu Hyvärinen**, hiihto, metsätieteet
- **Saara Lipsanen**, yleisurheilu, Suomen kieli ja kirjallisuus
- **Simo Lipsanen**, yleisurheilu, metsätieteet
- **Reetta Joronen**, yleisurheilu, ympäristö- ja biotieteet
- **Miika Tolvanen**, uinti, metsätieteet
- **Roope Eiserbeck**, uinti, biologia
- **Maria Suominen**, pesäpallo, varhaiskasvatus

Karelia Ammattikorkea koulu aloitti myös menestyneiden urheilijoiden palkitsemisen stipendillä. Vuoden 2021 osalta palkittiin seuraavat urheilijat:

- **Mika Kotiranta**, yleisurheilu, rakennustekniikka
- **Tero Seppälä**, ampumahiihto, metsätalous
- **Konsta Hämäläinen**, yleisurheilu, rakennustekniikka
- **Mette Baas**, yleisurheilu, tietojenkäsittely



Karelia AMK:n menestyneet urheilijat vuonna 2021. Kuvassa vasemmalta Tero Seppälä, Mika Kotiranta, Konsta Hämäläinen. Kuvasta puuttuu Mette Baas.  Rauno Jussila.

Vuodesta 2012 alkaen Joensuun Urheiluakatemia on jakanut stipendejä hyvästä opiskelun ja urheilun yhdistämisestä. Lukuvuoden 2020-21 päätteeksi kyseiset stipendit (200 €) saivat seuraavat urheilijat:

- Lukiot: **Aku Parviainen** (yleisurheilu), Joensuun yhteiskoulun lukio
- Riveria: **Miro Turunen** (jalkapallo), Sosiaali- ja terveysala
- Karelia-Amk: **Konsta Hämäläinen** (yleisurheilu), Rakennustekniikka
- Itä-Suomen yliopisto: **Marianne Roiha** (pesäpallo), Matematiikka

BRÄNDIN KIRKASTAMINEN, MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ: Menestystarinoista Joensuun Urheiluakatemia tunnetaan.

Urheilija-, valmentaja- ja asiantuntijatarinoiden ja verkoston esiin nostaminen yhdessä Joensuun kaupungin, yhteistyöoppilaitosten ja urheiluväen kanssa.

Menestyksestä tiedottamista ja akatemian arjen kuvaamista toteutettiin kuluneena vuonna lähinnä sosiaalisen median avulla. Akatemian facebook-sivustolla seuraajia oli vuoden 2021 lopulla 996. Instagram -tilillä seuraajia oli 896.

Urheiluakatemian valmennuslajit päivittivät yhden viikon/laji urheiluakatemian sosiaalisen median kanavia vuoden aikana. Korkea-asteen urheiluakatemiavalmennus -opintojaksojen yhteydessä urheilijat itse päivittivät kuulumisia arjestaan.

Viestintää oppilaitosten kanssa yhteistyössä toteutettiin yhteishakujen yhteydessä, vanhempainilloissa, erilaisissa infotilaisuuksissa ja tapahtumissa. Viestintäsuunnitelman tekeminen aloitettiin vuoden lopussa.

ME JOENSUU: Näillä resursseilla ja tästä ympäristöstä saadaan maksimaalinen potentiaali urheilun käyttöön.

Joensuu on vetovoimainen opiskelijakaupunki, kansallisille ja kansainvälisille urheilijoille. Joensuussa on laaja opintotarjonta, kattava urheilijanpolku urheiluoppilaitoksesta hallittuun urasiirtymään saakka sekä kansallisesti ainutlaatuiset valmentautumisolosuhteet. Joensuussa urheilija voi keskittää energian olennaiseen. Joensuun henki muodostuu ihmisistä; itärajalla ihmisillä on tapana olla auttavaisia ja ihmisten sanaan voi luottaa. Joensuun Urheiluakatemiaverkoston voima syntyy yhdessä tekemisestä.

Joensuun Urheiluakatemialla ja Opiskelija-asunnot Oy Joensuun Ellillä on yhteistyösopimus nuorten urheilijoiden asumisen järjestämisestä. Sopimuksen tarkoituksena on parantaa ja selkeyttää nuorten urheilijoiden asumisen järjestämistä Joensuussa. Joensuun Urheiluakatemiassa aloittavat, muilta paikkakunnilta muuttavat nuoret asutetaan keskitetysti ensisijaisesti Länsikatu 18 kohteeseen lähelle oppilaitoksia ja harjoituspaikkoja.

Urheiluakatemia ja Go On Joensuu jatkoivat keväällä 2020 aloitettua yhteistyösopimusta, jonka tavoitteena on tukea urheilijoiden työnhakua, tarjota elämäntilanteeseen sopivia työmahdollisuuksia ja luoda verkostoja. Go on Joensuu osallistui toimintavuoden aikana urheilijoiden cv-pajaan sekä järjesti työnhakuun liittyviä tietoisuuksia ja luentoja urheiluakatemian urheilijoille. Urheiluakatemian urheilijoita työllistyi Go Onin kautta yhteensä 22 urheilijaa.



Kataja Basketin edustusjoukkueen pelaaja ja Joensuun yhteiskoulun lukiolainen Valtteri Mervola urheiluakatemiaan aamuharjoituksissa Joensuu Arenassa. 📷 J-P Hirvonen.

2. Mittarit

Kansallinen ja kansainvälinen urheilumenestys

Toimintavuoden ainoan kansainvälisen arvokisamitalin saavutti keilaaja **Luukas Väänänen**. Hän oli Suomen EM-pronssille heittäneessä joukkueessa alle 19-vuotiaiden sarjassa Hollannissa. Kansainvälisesti merkittäviä tuloksia saavuttivat myös hiihtosuunnistajat **Salla Koskela**, joka sijoittui neljänneksi MM-kisoissa keskimatkalla sekä **Misa Tuomala**, joka oli 5. MM-parisprintissä. Maastohiittäjä **Inkki Inola** sijoittui hiihdon maailmancupin osakilpailussa sijalle 7. ja **Tero Seppälä** ampumahiihdon maailmancupin osakilpailussa sijalle 5. Lisäksi **Miika Kirmula** sijoittui suunnistuksen MM-kisoissa sijalle 9. ja maailmancupin osakilpailussa sijalle 7. SM-mitaleja urheiluakatemiaan urheilijat saavuttivat vuoden aikana yhteensä 51 kappaletta.

Olympiakomitean 1. ja 2. tason urheilijoiden määrä

Olympiakomitean huippu-urheiluyksikön määrittämä tukieurheilijoiden määrä (1.taso) urheiluakatemiassa oli yhdeksän urheilijaa ja aikuisten- ja nuorten maajoukkueurheilijoiden (2.taso) määrä oli 58 urheilijaa.

Lajiliittopisteiden kehitys 2.asteella aloittavilla

Urheilulukioon valittujen lajiliittopisteiden keskiarvo oli 3,13 vuonna 2021. Vuonna 2020 vastaava luku oli 2,2.

Lajiliittokumppanuuksien määrä

Nuorten Olympiavalmentajana (NOV) toimi **Ahti Moilanen** ampumahiihdossa. Pesäpalloliitto osallistui Joensuun urheiluakatemiaan valmennuksen resursointiin ja yläkoululeirien tukemiseen. Keihäsvalmentaja **Olavi Par-**

jasen yhteispalkkaukseen osallistuivat urheiluakatemiaan lisäksi Joensuun Kataja yleisurheilu, Suomen Urheiluliitto ja keihäskarnevaalit ry.

Ammattilaisten määrä urheiluakatemiaverkostossa

Urheiluakatemiaverkostossa on 21 valmentajaa, joista 16 on päätoimista ja viisi oto-valmentajaa. Valmentajapalkkaukset ovat yhteispalkkauksia urheiluakatemiaan ja urheiluseurojen välillä. Lisäksi akatemiatoiminnan kehittäjä on päätoiminen.

Osa-aikaisena työskentelee valmennuksen asiantuntija, asiantuntijatoiminnan koordinaattori, urheiluakatemiaan asiantuntijatoiminnassa mukana olevat toimijat ja oppilaitosten yhteyshenkilöt sekä opinto-ohjaajat.

Vastuullisuuspassien määrä

Uutena toimintamallina pilotoitiin vuoden aikana 2.asteen ja korkea-asteen urheilijoille vastuullisuuspassi. Se korvasi aiemmin käytössä olleen urheilijasisäilytyksen. Vastuullisuuspassin täytti 268 urheilijaa. Vastuullisuuspassi sisälsi mm. puhtaasti paras -verkkokoulutuksen, sitoumuksen vastuullisesta kaksoisuran toteuttamisesta ja tietoiskuja/koulutusmateriaalia kiusaamisesta, syrjinnästä, häirinnästä, dopingista ja rasismista.

Kansainvälisten ja maahanmuuttajataustaisten urheilijoiden ja valmentajien määrä

Jalkapallon toisena lajivalmentaja toimi Portugalilainen **Rui Gomes** FC Hertasta. Ampumahiihdossa Pohjois-Karjalan ampumahiihdon tuki ry:n kautta venäläinen **Anatoli Khovantsev** valmensi urheiluakatemiaan kärkiurheilijoita.

Toimintakykytestien ja kuormituksen seurannan data

TESTAUKSEN TARJOAJA	KOHDERYHMÄ	MITTAUS/TESTI	TESTEISSÄ KÄYNEIDEN URHEILIJOIDEN MÄÄRÄ
Pohjois-Karjalan Liikunta ry	Kehity huippu- urheilijaksi – kurssilaiset	FirstBeat –analyysi /koko-naiskuormituksen seuranta	40 urheilijaa
Karelia fysioterapiaoipiskelijat, Hilppa Mustonen	Yläkoulu	Yksilölliset kontrollit, FMS-testit	75 urheilijaa

Asiantuntijatoiminnan vaikuttavuus (kävijämäärät ja osallistuva asiantuntijatyö)

	PALVELU	TOIMINTAMALLI	KÄYNTIKERRAT
Joonas Ryhänen	ensifysio, hieronta	vastaanotto Joensuu Areenalla, akatemiaurheilijoiden käytössä 4 h/vko	130
Juha-Matti Eskelinen	ensifysio, voima-valmennus	Joensuu Areenalla to 8-10, akatemiaurheilijoiden ja -valmentajien käytössä	80
Tiina Halonen, Teemu Leinonen, Sari Lehikoinen	Fysioterapia, osallistuva asiantuntijatoiminta	mukana lajien aamuvalmennuksessa	Teemu n. 40 kertaa 3 lajin mukana, Sari n. 40 kertaa 5 lajin mukana, Tiina n. 60 kertaa 5 lajin mukana.
Aleksis Aronen	psykykinen valmennus	Urheilijoiden vastaanotto, työpajat lajeille, osallistuva asiantuntijatyö lajien mukana	50 urheilijaa, 15 valmentajaa, 8 työpajaa
Laura Kontio	Psykykinen valmennus	Pesäpallossa ja uinnissa psykykisen valmennuksen harjoitteita 4h/viikko	2 valmennuslajia
PK Terveys, Terveystalo	Urheilijoiden lääkärintarkastus	Pieni verenkuvaa, EKG, lääkärin suullinen ja kirjallinen arvio urheilijan terveydentilasta	40 urheilijaa
Ringa Nenonen	Ravitsemus	Työpajat lajeille	6 valmennuslajia ja kärkiurheilijavastaanotto

3. Valtakunnallinen urheiluakatemiaohjelma

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

Urheiluakatemiatoimijoiden kesken työstetään yhteisiä asioita erilaisten seminaarien, päivien sekä etätapaamisten avulla.

Olympiakomitean johdolla pidettiin marraskuussa Rovaniemellä tavoite- ja tuloskeskustelut Joensuun urheiluakatemia ja Rovaniemen urheiluakatemia kesken. Olympiakomiteasta tilaisuuteen osallistui **Antti Paananen, Laura Tast, Jarno Parikka** ja **Pia Pekonen**. Palautteen mukaan Joensuun urheiluakatemia kehitystyö on jatkunut suunnitellusti ja tulevaksi toimintavuodeksi kehitettäväksi asioiksi nostettiin koordinaation vahvistaminen (valmennus- ja asiantuntijatoiminta), lajivalmentajan johtama kokonaisvaltaisen valmennusprosessin kehittäminen sekä urheiluakatemia kärkeilajien valmennusprosessin tukeminen.

Joensuun urheiluakatemiasta akatemiatoiminnan kehittäjä osallistui vuoden aikana valtakunnallisiin tapaamisiin. Vuonna 2021 osa tapaamisista oli poikkeustilanteesta johtuen myös etätapaamisia. Yläkouluseminaari maaliskuussa peruttiin, urheiluoppilaitospäivä toukokuussa pidettiin etätapaamisena, kaksoisuraseminaari toteutui syyskuussa Pajulahdessa ja huippu-urheilun verkostopäivät lokakuussa Helsingissä sekä urheilulukiopäivät marraskuussa olivat tapaamisia missä Joensuun urheiluakatemia oli edustettuna.



Joensuun Katajan yleisurheilija Siiri Nyssösen saavutti nuorten sarjassa SM-mitalin kolmiloikassa. Siiri opiskelee Joensuun yhteiskoulun lukiossa. 📷 J-P Hirvonen.



Joensuu Areena tarjoaa monipuoliset olosuhteet urheiluakatemiaan toimintaan. Areena toimii pesäpallon pääharjoittelu- paikkana talvikaudella. 📷 J-P Hirvonen.

4. Hallinto

Johtoryhmä ja koordinaatio

Joensuun urheiluakatemiaa ohjaa johtoryhmä, joka koostuu yhteistyösopimuksen sopijatahojen edustajista sekä asiantuntijajäsenistä. Johtoryhmän keskeisenä tehtävänä on urheiluakatemiaa toimintasuunnitelman valmistelu, hyväksyminen ja toteutumisen seuranta sekä toiminnan ohjaus suunnitelman mukaisesti. Vuoden 2021 aikana johtoryhmä kokoontui viisi kertaa.

Vuonna 2021 Joensuun urheiluakatemiaa arjen koordinaatiosta vastasi päätoiminen akatemiatoiminnan kehittäjä. Akatemiatoiminnan kehittäjän vastuulle kuului akatemiaa hallinto ja oppilaitosyhteistyö sekä valmennuksen järjestely ja laji- ja seurayhteistyö. Joensuun kaupungin liikuntasuunnittelija ja varaussuunnittelija vastasivat urheiluakatemiaa talouden seurannasta, raportoinneista ja tilavarauksista toimintavuoden aikana.

VARSINAINEN JÄSEN	VARAJÄSEN
<p>Päivi Eteläpää, kulttuuri- ja liikuntalautakunnan jäsen Itä-Suomen yliopisto, Joensuun kampus</p> <p>Erja Widgrén-Sallinen, opintoasiain päällikkö (vpj.) Karelia-ammattikorkeakoulu</p> <p>Pekka Auvinen, vararehtori (pj.)</p> <p>Olli Sivonen, toimialajohtaja Itä-Suomen Liikuntaopisto</p> <p>Petri Pennanen, rehtori</p>	<p>Johanna Naakka, kulttuuri- ja liikuntalautakunnan jäsen</p> <p>Junkkarinen Marko, rekrytointipäällikkö</p> <p>Marjo Nenonen, koulutuksen kehittämisspäällikkö</p>
ASIAANTUNTIJAJÄSENET	
<p>Esa Räty, Joensuun yhteiskoulun lukio, rehtori</p> <p>Tomi Pyylampi, Pohjois-Karjalan Liikunta ry ,vs. aluejohtaja</p> <p>Tarmo Koivuranta, Joensuun Urheiluakatemia, akatemiatoiminnan kehittäjä</p> <p>Jukka Keskisalo, Joensuun Urheiluakatemia, valmennuksen asiantuntija</p> <p>Nea Hämäläinen, urheiluakatemiaa urheilija, (Karelia AMK)</p> <p>Tyystjärvi Arttu, urheiluakatemiaa urheilija (Itä-Suomen yliopisto)</p> <p>Miro Turunen, urheiluakatemiaa urheilija (2.aste, Riveria)</p> <p>Tuuli Kinnunen, urheiluakatemiaa urheilija (2.aste, Joensuun yhteiskoulun lukio)</p>	

5. 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 Olympiayhdistykseltä sekä lukioiden erityistehtävään suunnatusta tuesta.

Asiantuntijatoimintaan ja akatemian koordinaatioon kohdennettua Opetus- ja kulttuuriministeriön avustusta myönnettiin akatemialle yhteensä 85 000 €. Avustuksen toiminta-aika oli 1.2.2021–31.1.2022. Edellisen vuoden avustusta siirrettiin tilikaudelle 25 000 euroa.

Joensuun Urheiluakatemia Tilinpäätös 2021

MENOT		TULOT	
Koordinaatio	75 757	OKM	110 000
Muut henkilöstökulut	2 5153	Oppilaitokset	85 658
Akatemiavalmennus	71 974	Pesäpalloliitto	13 710
Osallistuva asiantuntijatyö	48 032	Joensuun kaupunki	
Ominaisuusvalmennus	20 205	* liikuntapalvelut	96 151
Kärkiurheilijat	11 680	* JYK	10 000
Palvelujen ostot	32 521	Olympiayhdistys	2 500
Aineet, tarvikkeet tavarat	5 942	Muut tuotot	907
Avustukset	800		31 8926
Muut toimintakulut	26 862		
Yhteensä	-31 8926		

Kokonaisuutena akatemian talous toteutui talousarvion 2021 mukaisesti.



Salibandy on urheilijamäärältään Joensuun urheiluakatemiaan suurimpia lajeja. Vuonna 2021 urheilijoita oli yhteensä 38. 📷 J-P Hirvonen.



Joensuun
URHEILUKATEMIA

J•ENSUU



URHEILUOPPILAITOS
Joensuun yhteiskoulun lukio

