



Joensuun Urheiluakatemian menestyssuunnitelma 2021-2024

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



Toimintaympäristö

Elämme aikaa, jota koronapandemiasta selviytymisen lisäksi leimaa kasvava kiire ekologiselle jälleenrakennukselle. Samaan aikaan verkostomainen valta voimistuu, väestö ikääntyy ja monimuotoistuu ja teknologia sulautuu osaksi yhteiskuntaa ja arkielämää. Myös talousjärjestelmä hakee suuntaa; ymmärrys vaurauden kerääntymisestä ja ympäristövaikutuksista on kasvanut, mutta vanhoista rakenteista on hankala luopua.

Tulevaisuutta on mahdoton ennustaa, mutta oletettavaa on, että käsillä olevat kriisit tulevat muovaamaan ihmisten arvoja ja asenteita, myös huippu-urheilun osalta. Liikkuminen, harrastaminen, kilpaileminen ja huippu-urheilu jatkuvat, mutta millä arvoperustalla ja resursseilla? Tulosten tavoittelun lisäksi keskiöön nousevatkin vastuullisuuden arvot; mitalit eivät ole enää ainoa urheilun mittari, vaan olennaista on määritellä myös millä ehdoin tuloksia tavoitellaan, ja mitä menestys lopulta kellekin tarkoittaa? Odotusarvo on, että urheiluorganisaatiot ja -yhteisöt toimivat vastuullisesti niin ihmisiä kuin ympäristöä kohtaan.

Urheilu on myös uudenlaisten vaateiden edessä. Vuosituhannen vaihteessa syntynyt Z-sukupolvi kaipaa toiminnalta elämyksiä ja osallisuutta. Samalla huippu-urheilu kaupallistuu, ammattimaistuu, kansainvälinen kilpailu kiristyy ja lajikirjo on murroksessa. Lisäksi kaupunkilainen elämäntapa kannustaa entistä harvemmin fyysiseen aktiivisuuteen ja perinteiset yhteisöt heikkenevät. Vetovoiman säilyttämiseksi liikuntasektorin on luotava uudenlaista, innostavaa ja ammattimaisesti järjestettyä toimintaa. Erityinen lisäarvo voisi löytyä digitaalisista innovaatioista, joissa urheiluosaaminen ja uusi teknologia kohtaavat.

Joensuu on innovatiivinen, vetovoimainen koulutuskaupunki, jossa asukkailla on mahdollisuus kokea osallisuutta ja huolehtia hyvinvoinnistaan. Kulttuuri ja urheilu luovat pohinää – vetovoimaa ja elämyksiä. Liikunnan ja huippu-urheilun harjoitus- ja kilpailuolosuhteet ovat monipuoliset ja laadukkaat – ja kehittyvät edelleen. Joensuu on urheilevan opiskelijan kaupunki; arki on joustavaa, opintotarjonta monipuolinen ja kaikki tarvittava helposti saavutettavissa. Pohjois-Karjalan henkeä kuvastavat yhdessä tekeminen, toisten arvostaminen, vastuullisuus, resurssien viisas kohdentaminen sekä ennakkoluulottomuus uusia toimintatapoja kohtaan.

STRATEGISET VALINNAT

Menestyssuunnitelman strategiset valinnat kohdistuvat huippu-urheilun riittuun 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 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.

Urheilu on jatkuvaa kehittymisen tavoittelua. Samalla se on myös kokemista ja kokemuksia ja niistä oppimista. Oppimista itsestä, omasta valmentautumisesta, yhteistyöstä – ja paljon muusta. Joensuun Urheiluakatemia urheilija on aktiivinen toimija, joka on kiinnostunut omasta valmentautumisestaan, on valmis ottamaan asioista selvää sekä hyödyntää avoimin mielin tarjottua apua ja asiantuntijatoimintaa. Valmennusprosessi on suunniteltu yhdessä seuravalmentajien kanssa ja sen vaikuttavuutta seurataan teknologiaa hyödyntäen. Tavoitteena ei ole tehdä mahdollisimman paljon, vaan mahdollisimman kehittävästi.

VALMENTAJAYHTEISÖ: *Kulttuuri syö strategian aamupalaksi.*

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

Valmennuksen tavoitteena on luoda edellytykset urheilijoille pitkäjänteiseen menestymiseen. Valmentaja viitoittaa ja sanallistaa urheilijalle menestyspolun, auttaa määrittämään tavoitteet ja vastaa, että päivittäinen toiminta on urheilijan tavoitteiden mukaista. Urheilun tiiveintä ydintä on valmentajan ja urheilijan suhde; valmentaja auttaa urheilijaa löytämään oman potentiaalinsa, usein enemmän. Valmentaja on asiantuntija, ja entistä enemmän myös kokonaisvaltaisen valmennusprosessin johtaja. Akatemiavalmennus on osa kokonaisvaltaista valmennusprosessia, jonka vaikuttavuuden ja onnistumisen edellytys on tiivis yhteistyö seuravalmentajien kanssa. Osaava valmennus mahdollistaa paremman urheilumenestyksen ja valmentautumisprosessien kehittymisen Joensuussa. Tavoitteena vetovoimainen ja Suomen paras valmentajayhteisö.

ASiantuntijat: *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.

Osallistuvan asiantuntijatyön tavoitteena on valmentajan, urheilijan ja joukkueen kehittyminen ja menestyminen. Asiantuntijan tehtävänä on tukea valmentautumisprosessia omalla osaamisellaan osana valmentajan johtamaa moniammatillista valmennustiimiä. Kiinteä yhteistyö lajien kanssa on asiantuntijatoiminnan onnistumisen edellytys. Joensuun Urheiluakatemia asiantuntijatoiminnan lähtökohta on terve urheilija. Energinen, innostunut ja kokonaisvaltaisesti hyvinvoiva urheilija kehitty todennäköisesti paremmin. Joensuun urheiluakatemiassa asiantuntijat ovat helposti saavutettavissa, urheilijalle on aikaa ja urheilija kohdataan kokonaisvaltaisesti. Urheilija kohdataan ensisijaisesti ihmisenä, suoritusvapaasti ja syvempään itsetuntemukseen ohjaten.

“Menestys tarkoittaa urheilijalle arjen sujuvuutta ja joustavuutta, koko paketti (urheilu, opiskelu, välimatkat arjenhallinta, olosuhteet) on kunnossa ja se on suunnitelmallista. Se mahdollistaa huippusuorituksen tekemisen.”

(urheiluakatemia kärkeurheilija)



Hikeä ja tukea

Laaja verkosto tukena

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

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 urheiluoppilaitoksista 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.

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

BRÄNDIN KIRKASTAMINEN, MARKKINOINTI JA VIESTINTÄ:

Menestystarinoista Joensuun Urheiluakatemia tunnetaan.

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

ARVOT

Urheilijan huomioiminen kokonaisuutena

Urheilumenestys ei määritä ihmisarvoa. Terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä merkityksellisyyden kokeminen mahdollistavat menestyksen. Valmentautumisen ydin muodostuu aidosta ja välittävästä vuorovaikutuksesta.

Yhdessä tekeminen

Urheilijat, valmentajayhteisö, asiantuntijat, yhteistyöoppilaitokset, Joensuun kaupunki, liikuntajärjestöt ja elinkeinoelämän yhteistyökumppanit yhdessä mahdollistavat urheilijaksi heittäytymisen Joensuussa.

Saavutettavuus

Urheilijan kannalta kaikki olennaiset asiat menestyksen mahdollistavaan valmentautumiseen ovat tiedossa ja helposti saatavilla. Lyhyet välimatkat, päivittäisharjoittelun olosuhteet, asiantuntijaosaaminen, tuki- ja testauspalvelut ovat keskeinen osa urheilijan joustavaa ja laadukasta arkea.

Vastuullisuus











Vastuullisuus määrittää koko toiminnan hengen ja toimintaperiaatteet, jotka koskevat jokaista. Huipputason saavuttaminen vaatii, että urheilija voi antaa kaikkensa reilun pelin hengessä ja toimia koko persoonallaan ilman syrjintää, häirintää, kiusaamista ja muuta epäasiallista käytöstä.

Jatkuva oppiminen

Menestys ei synny vain urheilijan kehityksestä, myös kaiken ympärillä on kehitettävä. Urheilu on kokemista ja kokemuksia, ja niistä oppimista. Valmentajien valmennuksellinen ote on opettava, prosessia sanallistava ja asiantuntijatyössä tiedostavuutta tukeva. Palautetta annetaan ja kerätään toiminnan kehittämiseksi.



MITTARIT

-  Kansallinen ja kansainvälinen urheilumenestys
-  Olympiakomitean 1. ja 2. tason urheilijoiden määrä
-  Lajiliittopisteiden kehitys 2.asteella aloittavilla
-  Lajiliittokumppanuuksien määrä
-  Toimintakykytestien ja kuormituksen seurannan data
-  Asiantuntijatoiminnan vaikuttavuus (kävijämäärät ja osallistuva asiantuntijatyö)
-  Koulumenestys ja tutkintojen määrä
-  Ammattilaisten määrä urheiluakatemiaverkostossa
-  Vastuullisuuspassien määrä
-  Kansainvälisten ja maahanmuuttajataustaisten urheilijoiden ja valmentajien määrä

TOIMENPITEET

Urheilijat

- » Luodaan malli ja valitaan digitaaliset työkalut urheilijan hyvän arjen todentamiseksi ja mittaamiseksi (harjoittelun vaikuttavuus, kuormituksen seuranta, toimintakykytestit)
- » Urheilijoiden terveystarkastukset ja lihastasapainokartoitukset urheiluakatemiassa aloittaville 2.asteen opiskelijoille
- » Vuosittaisen urheilijakyselyn kehittäminen ja koordinoitu toteutus
- » Asiantuntijatoiminnan mallinnus ja saavutettavuus urheilijoille
- » Laadukkaat ja helposti saatavilla olevat testauspalvelut osana urheilijoiden arkea
- » Asiantuntijatoiminnan laajentuminen yläkouluihin

Asiantuntijat

- » Viestinnän ja tiedottamisen terävöittäminen
- » Säännölliset tapaamiset asiantuntijoiden ja valmentajien kesken (ml. koulutukset, työpajat)
- » Lääkäripalvelut osaksi asiantuntijatoimintaa
- » Asiantuntijatyön digitalisointi
- » Kansalliset ja kansainväliset huippuasiantuntijavierailut

Valmentajayhteisö

- » Luodaan malli yhdessä seurojen kanssa valmentajien osaamisen kehittämiseksi sekä kriteerit akatemiavalmentajien valintaan ja palkkaukseen
- » Säännölliset tapaamiset asiantuntijoiden ja valmentajien kesken, kokonaisvaltaisen valmennusprosessin mallintaminen
- » Vuosittainen valmentajakysely
- » Digitaalinen työalusta valmentajille

Oppilaitokset

- » Urheiluyläkoulun aloittaminen ja laajentuminen
- » Lukion opintotarjonnan laajentaminen urheilijoille (kesä-opinnot, verkko-opinnot, urheiluhistoria, urheilupsykologia, valmennuksen perusteet)
- » Ammatillisessa koulutuksessa urheilijamyönteiset työharjoittelupaikat, lajivalmentajien osallistuminen kolmikantakeskusteluihin ja urheiluvalmennuksen opintojaksojen mahdollistaminen mahdollisimman laajalle joukolle urheilijoita
- » Korkeakoulujen osaaminen laajemmin osaksi urheilijan polkua (ravitseminen, psykologia, liikuntalääketiede, uraohjaus ja testaus)

Muut toimenpiteet

- » Lajiliittokumppanuuksien määrän lisääminen yhdessä seurojen kanssa
- » Yläkoululeirityksen kehittäminen yhteistyössä lajiliittojen, Itä-Suomen Liikuntaopiston ja seurojen kanssa
- » Laaditaan yhdessä akatemiaverkoston toimijoiden kanssa Joensuun urheiluakatemia viestintäsuunnitelma: sisällöntuottoon ja brändäykseen ammattimainen toteutusmalli
- » Luodaan kansainvälisyysuunnitelma, jossa tavoitteena lisätä vuosittain kansainvälisiä valmentajavierailuja sekä tavoittaa tehokkaammin maahanmuuttajataustaisia sekä kansainvälisiä urheilijoita ja valmentajia
- » Urheilijoiden asumisjärjestelyiden keskittäminen Joensuun Ellin kautta
- » Toimenpidesuunnitelman rakentaminen hallitun urasiirtymän toteutumiseksi yhdessä akatemiaverkoston kanssa

”Joensuun Urheiluakatemia ei ole valtakunnallisesti suurin toimija, mutta urheilussa on lukematon määrä ilmaisia ja edullisia asioista, jotka voimme yhteistyöllä tehdä niin hyvin, että kenenkään on hankala tehdä niitä juurikaan paremmin.”
(kärkilajin valmentaja)



JOENSUUN URHEILUAKATEMIA

Joensuun Urheiluakatemia on alueellinen huippu-urheiluverkosto, joka kuuluu kansalliseen Suomen Olympiakomitean koordinoimaan urheiluakatemiaohjelmaan. Toiminnan perustehtävänä on tukea nuoren urheilijan tavoitteellista etenemistä urheilu-uralla ja opinnoissa. Yhteistyötahoina toimivat Joensuun kaupunki, yhteistyöoppilaitokset, urheiluseurat, lajiliitot, liikunnan aluejärjestö ja Suomen Olympiakomitea. Joensuun urheiluakatemia kärkeä ovat uinti, yleisurheilu, pesäpallo ja ampumahiihto. Joensuun urheiluakatemia urheilijat ovat saavuttaneet 17-vuotisen historiansa aikana yli 900 SM-mitalia ja 48 arvokisamitalia (MM/-EM-mitaleja).

Joensuun Urheiluakatemia menestyssuunnitelman tavoite on luoda Joensuun urheiluakatemia verkostolle yhteinen tavoitteenäkymä vuosille 2021-2024 ja kirjata strategiset painopisteet, mittarit sekä konkreettiset toimenpiteet, joiden avulla tavoitteet saavutetaan. Menestyssuunnitelmassa on kirkastettu vahvuudet, joilla Joensuu erottuu ja määritely mitä menestyminen on Joensuun urheiluakatemia verkoston toimijoille.

Toiminnan laatu, suunnitelmallisuus ja resurssit ovat Joensuun urheiluakatemiassa kasvaneet tasaisesti. Aiemman menestyssuunnitelman (2017-2020) aikana Joensuun urheiluakatemia on ottanut historiansa merkittävimmän kehitysoikan. Vuosia 2021-2024 koskeva menestyssuunnitelma rakentuu olemassa oleviin vahvuuksiin ja pohjautuu aiempaan menestyssuunnitelmaan.



Lähteet

Joensuun konsernistrategia. Kohti 2020-lukua. Rohkeasti uudistuva. 2017. Joensuun kaupunki.
Menestyssuunnitelman seura-, urheilija-, valmentaja-, asiantuntija- ja oppilaitoshaastattelut, 2020.
Olympiakomitean muutosvoima-analyysi, 2019.
POKAT 2021 - Pohjois-Karjalan maakuntaohjelma vuosille 2018-2021.
Suomalaisen urheilun strategia vuosille 2021-2024, Olympiakomitea, 2020.
Sitran megatrendit, 2020.
Seuratoiminnan tulevaisuus -työkirja, Olympiakomitea, 2018.

Kuvat

Urheilijat ja valmentajat:

Arttu Tyystjärvi kansi
Senna Surakka kansi
Tero Seppälä kansi
Miika Tolvanen kansi
Juho Kaltiainen s.2-3
Veeti Parviainen s.2-3
Siiri Nyysönen s. 8-9
Inkki Inola s. 6-7
Tiina Halonen s.4-5
Tuomas Silvennoinen s.4-5
Veeti Piiparinen s.4-5
Mika Muukkonen ja
Petri Pennanen s.4-5

Kuvaajat:

Kimmo Kuikka
Joonas-Pekka Hirvonen
Riku Valleala
Anssi Mäkinen
Ida Hassinen
Ville Vairinen
Touho Häkkinen

Kuvagallerian ja yhteiskuvan lajit (s.10-12):

cheerleading, salibandy, jääkiekko, lentopallo, suunnistus, voimistelu, taitoluistelu, muodostelmaluistelu



Joensuun
URHEILUAKATEMIA

J • ENSUU



RIVERIA



URHEILUOPPILAITOS
Joensuun yhteiskoulun lukio



ISLO