



## PÄÄKAUPUNKISEUDUN URHEILUAKATEMIA

# TOIMINTAKERTOMUS 2008

### SISÄLLYS

1. YLEISTÄ .....	2
2. HALLINTO .....	3
2.1.1 Johtoryhmä .....	3
2.1.2 Työvaliokunta .....	3
2.1.3 Vuosikokous .....	3
2.2 Toiminnan koordinointi .....	3
2.3 Talous .....	3
2.4 Tiedotus .....	3
2.4.1 Sisäinen tiedotus .....	3
2.4.2 Ulkoinen tiedotus .....	3
3. URHEILIJAT .....	4
4. VALMENTAUTUMINEN .....	4
5. OPI SKELU JA URASUUNNITTELU .....	4
6. TUKIPALVELUT .....	5
7. YHTEISTYÖ .....	5
8. LIITTEET .....	6
8.1 Luettelo lajiliitoista ja oppilaitoksista 31.12 2008	
8.2 Johtoryhmä ja työvaliokunta 2008	
8.3 Urhean piirissä toimineet valmennus- ja harjoittelukeskukset 2008	
8.4 Päätoimiset ammattivalmentajat valmennus- ja harjoittelukeskuksissa 2008	

# 1. YLEISTÄ

Toimintavuosi 2008 oli varsin onnistunut. Onnistuimme kehittämään toimintaamme vastaamaan Olympiakomitean virallista urheiluakatemiakriteeristöä ja läpäisimme auditoinnin. Keväällä 2008 Urhea sai valtakunnallisen huippu-urheiluakatemia statuksen ja käyttöoikeuden Olympiarenkailla varusteltuun viralliseen logoon aina vuoteen 2013 saakka. Samassa yhteydessä meille myönnettiin opetusministeriön erillisrahoitusta 20 000 euroa toiminnan koordinointiin. Syksyllä Olympiakomitean hallitus myönsi vielä 10 000 euron lisärahoituksen. Johtoryhmä nimesi 17.6.2008 kokouksessaan Simo Tarvosen Urhean toiminnanjohtajaksi ja Juha Dahlströmin huippu-urheilukoordinaattoriksi. Dahlström aloitti toimensaan 1.8.2008.

Virallisesti Urhean toiminta käynnistyi helmikuussa 2003. Toiminta on koko olemassa oloajan ajan vahvistunut ja laajentunut. Alkuperäinen toiminta-ajatus yhteistyöverkostosta on osoittautunut elinvoimaiseksi ja tehokkaaksi tavaksi toimia. Yhteistyö eri toimijoiden välillä on vahvistunut ja syventynyt. Tällä on ollut suuri merkitys niin toiminnan määrään kuin laatuunkin. Vuoden 2008 lopussa mukana olevat tahot liitteessä 8.1.

Pekingin olympiakisoissa Pääkaupunkiseudun urheiluakatemiaan urheilijat olivat Suomen joukkueessa isossa roolissa, sillä peräti 17 urheilijaa 58:sta kuului Urheaan. Tämä oli lähes kolmannes koko joukkueesta. Uimari Hanna–Maria Seppälä menestyi parhaiten sijoittuen neljänneksi 100 m vapaauintissa. Lisäksi Pekingin paralympilaisissa Jani Kallunki saavutti pronssia.

Urheasta Pekingin Olympiakisoihin osallistuivat seuraavat urheilijat:  
purjehdus; Silja Lehtinen, Maria Klemetz, Livia Väresmaa, Tuuli Petäjä, Tuula Tenkanen, Pierre Angelo Collura (Suomessa ollessaan), Niklas Lindgren, Heikki Elomaa, Tapio Nirikko sulkapallo; Ville Lång  
uintiurheilu; Hanna-Maria Seppälä, Matti Rajakylä, Emilia Pikkarainen, Joonas Puhakka (Suomessa ollessaan)  
yleisurheilu; Niina Kelo, Mikko Halvari, Olli-Pekka Karjalainen

Urhean valmentajat olivat myös hyvin edustettuna kisajoukkueessa. Tommy Ekblom (yleisurheilu), Chris Winter ja Joakim Wilenius (purjehdus), Mika Kekäläinen (uinti) sekä Veli-Markus Melleri (sulkapallo) työskentelevät kaikki tiiviisti Urhean urheilijoiden parissa.

Myös joukkueen taustoista löytyi tuttuja vaikuttajia. Joukkueen terveydentila lepäsi pitkälti Urheassakin aktiivisesti töitä tekevien osaajien käsissä, fysioterapeutit Seppo Pehkonen, Juha Koistinen, Jari Malinen ja Jarmo Ahonen ovat tulleet urheilijoille tutuiksi.

Marraskuun alussa puheenjohtaja, toiminnanjohtaja ja Tuuli Merikoski-Silius Olympiakomiteasta tapasivat Helsingin apulaiskaupunginjohtaja Tuula Haataisen.

Urhea oli hyvin esillä ensimmäisillä Olympiakomitean järjestämillä Urheiluakatemiamessuilla. Messut pidettiin 17.11.2008 SLU:n tiloissa Helsingissä.

Fysioterapiapalvelut kehittyivät hyvin vuoden aikana. OMT-klinikka aloitti syksyllä Mäkelänrinteen uintikeskuksessa urheilijaklinikan, jonka yhteydessä toimii fysioterapiapäivystys kahdesti viikossa Urhean urheilijoille.

Urhean piirissä oli vuoden aikana noin tuhat urheilijaa, joista tason 1 urheilijoita (olympiataso) oli 66, tason 2 (maajoukkueataso) 235 ja tason 3 (haastajataso) noin 700. Päätoimisten valmentajien määrä ei kasvanut vaan Urhean piirissä olevissa harjoittelu- ja valmennuskeskuksissa työskenteli noin 20 päätoimista ammattivalmentajaa. Kaikkiaan ammattivalmentajia Urhean piirissä oli useita kymmeniä.

## 2. HALLINTO

### 2.1.1 Johtoryhmä

Johtoryhmän puheenjohtajana toimi Mäkelänrinteen lukion rehtori Seppo Pitkänen ja varapuheenjohtajana Suomen Urheiluliiton huippu-urheilujohtaja Jarmo Mäkelä.

Johtoryhmä kokoontui toimintakauden aikana kuusi kertaa.

Juha Ojajärvi valittiin toiseksi varapuheenjohtajaksi vuodeksi 2009, Markku Kanerva Suomen Palloliitosta ja Petri Vainio Haaga-Heliasta valittiin uusiksi jäseniksi.

Johtoryhmän jäsenet 2008 liitteessä 8.2.

### 2.1.2 Työvaliokunta

Työvaliokunta kokoontui toimintakauden aikana kahdeksan kertaa. Työvaliokunnan tehtävänä oli valmistella asiat johtoryhmän kokouksiin sekä käsitellä eri tahojen hakemukset. Työvaliokunnan jäsenet 2008 liitteessä 8.2.

### 2.1.3 Vuosikokous

Toimintakauden vuosikokous pidettiin 17.11.2008 Suomen Liikunnan ja Urheilun toimitiloissa Urheiluakatemiamessujen yhteydessä. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2009 toimintasuunnitelma ja päätettiin myös, että jatkossa edellisen vuoden toimintakertomus esitellään aina seuraavan vuoden johtoryhmän kokouksessa tammi- helmikuussa.

## 2.2 Toiminnan koordinointi

Urhean toiminnan koordinointi tapahtui Mäkelänrinteen lukiosta. Urhean koordinaattorina toimi Mäkelänrinteen lukion urheilun apulaisrehtori Simo Tarvonen 17.6.2008 saakka, jolloin hänet nimitettiin Urhean toiminnanjohtajaksi. Juha Dahlström aloitti päätoimisena huippu-urheilukoordinaattorina 1.8.2008 esimiehinään Mäkelänrinteen lukion rehtori Seppo Pitkänen ja toiminnanjohtaja Simo Tarvonen.

## 2.3 Talous

Urhealla ei ollut omaa pääomaa, vaan eri toimijatahot vastasivat omista kuluistaan. Huippu-urheilukoordinaattorin palkka maksettiin Olympiakomitean erillismäärärahasta. Olympiakomitea ohjasi rahan Liiketalousopisto Helsinki-Malmille, joka toimii huippu-urheilukoordinaattori Juha Dahlströmin työnantajana.

## 2.4 Tiedotus

### 2.4.1 Sisäinen tiedotus

Pääsääntöisenä tiedotuskanavana käytettiin Urhean omia kotisivuja sekä jäsenistölle lähetettyjä sähköisiä tiedotteita. Urheilijoille lähetettiin vuoden aikana neljä urheilijatiedotetta henkilökohtaiseen sähköpostiin.

### 2.4.2 Ulkoinen tiedotus

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia sai paljon positiivista julkisuutta kesän 2008 alussa saadessaan olympiakomitealta virallisen huippu-urheiluakatemia statuksen. Myös Pekingin Olympiakisojen aikaan onnistuimme ylittämään uutiskynnyksen. Urhean logo uudistettiin syksyllä 2008 juuri ennen Urheiluakatemiamessuja. Samalla hankittiin myös kolme näyttävää roll up:ia, joita käytetään eri tilaisuuksissa. Eiran aikuislukio käytti rohkeasti Urheaa omassa sanomalehtimainonnassaan.

### 3. URHEILIJAT

Urhea oli avoin kaikkien lajien urheilijoille. Kumppanuuslajeissa lajiliitot pääsääntöisesti nimesivät urheilijajäsenet. Muiden lajien urheilijat hakivat Urhean jäsenyyttä omalla hakemuksellaan.

Urhean urheilijoiden määrä on vakiintunut noin tuhanteen urheilijaan. Olympiakomitean akatemiatyöryhmän esityksestä urheiluakatemiaurheilijat jaettiin kolmeen tasoryhmään. Tasolle 1 kuuluvat Olympiakomitean ja Paralympiakomitean tukiurheilijat sekä vastaavat ei-olympialajien urheilijat. Heitä Urheassa on 66. Tason 2 urheilijoita eli maajoukkue-tason urheilijoita Urheassa on 235 ja tason 3 eli haastajatason urheilijoita on kaikkiaan noin 700. Haastajatason edustavat lähinnä urheiluoppilaitoksissa opiskelevia nuoria nousevia urheilijoita.

### 4. VALMENTAUTUMINEN

Valmentautumisen päävastuu on lajiliitoilla ja paikallisilla seuroilla. Kaupungeilla on merkittävä rooli harjoittelupaikkojen tarjoajana. Urhean toiminnanjohtaja on ollut mukana eri lajien kehitysprosessissa. Vuoden aikana painotettiin erityisesti uinnin, purjehduksen, lentopallon, jalkapallon ja koripallon valmennuksen kehittämistä.

Vuoden 2008 aikana jatkettiin vahvaa panostusta valmentajakoulutukseen. Näin pyritään takaamaan valmennuksen laatu ja kehittyminen sekä lajien välinen vuorovaikutus.

Yhteistyö valmentajakoulutuksessa Suomen Valmentajien kanssa vahvistui. Keväällä 2008 Urhea järjesti Suomen valmentajat ry:n kanssa kaksi isoa valmentajakoulutustilaisuutta Mäkelänrinteen lukion ja uintikeskuksen tiloissa.

Urhean ammattivalmentajat ovat aktiivisesti osallistuneet Nuorten Olympiavalmentajille suunnatulle ammattivalmentajatutkinnolle.

Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia järjesti syksyllä Mäkelänrinteen lukion ja Pääkaupunkiseudun yleisurheilun harjoittelukeskuksen kanssa seuravalmentajaillan, jossa lääkäri Ilkka Helenius luennoi selän rasitusmurtumista.

Kymmenellä lajilla on toiminut toimintakauden aikana joko harjoittelu- tai valmennuskeskus Urhean yhteydessä (liite 8.3) Lisäksi kymmenellä lajilla on ollut tehostettua valmennustoimintaa lajikohtaisissa valmennuskeskitymissä (liite 8.3).

Päätoimisia valmentajia Urhean piirissä toimii noin viisikymmentä. Valmennus- ja harjoittelukeskuksissa niitä on toiminut yhteensä neljätoista (liite 8.4).

### 5. OPI SKELU JA URASUUNNITTELU

Urhea ja Helsingin yliopisto järjestivät marraskuussa 2008 yhteistilaisuuden Helsingin yliopiston tiloissa Helsingin yliopistossa opiskeleville urheilajille. Tilaisuus oli varsin onnistunut ja opiskelijat kokivat sen tarpeelliseksi. Mallia tullaan hyödyntämään muiden oppilaitosten kanssa.

Kevään oppilaitostapaaminen järjestettiin 17.4 urheilulääkäriasema Klinikka 22:ssa. Tapaamisen teemana oli Tukipalveluiden merkitys opiskelevalle urheilijalle.

Stadia- ja Laurea ammattikorkeakoulut yhdistyivät Metropolia ammattikorkeakouluksi. Metropolian kanssa tehtiin kumppanuussopimukset ja Juha Lindfors jatkoi toimintaa johtoryhmässä.

Päävastuu opetuksen järjestämisestä, opintojen suunnittelusta ja seurannasta on oppilaitoksilla. Oppilaitoksia on mukana yhteensä 18 (liite 8.1). Oppilaitokset ovat toimineet erittäin aktiivisesti ja edistäneet urheilijoiden opintomahdollisuuksia merkittävästi. Eri oppilaitoksissa on luotu kohdennettuja toimintamalleja urheilijoille, joista hyvä esimerkki on Haaga-Helia ammattikorkeakoulun syksyllä 2007 käynnistynyt urheilijabusin -opintokokonaisuus. Urheilijabusin -opinnoissa opiskeleva urheilija pohtii urheilun kautta saavutettujen tietojen ja taitojen tuotteistamista ja mahdollisuutta niiden hyödyntämiseen työelämässä.

## 6. TUKIPALVELUT

Vuoden 2008 aikana tehtiin erityisen paljon töitä urheilijan työterveyshuollon kehittämisessä. Lokakuun alussa OMT-klinikka aloitti fysioterapiapäivystykset Mäkelänrinteen uintikeskuksen tiloissa. OMT-klinikan urheilijaklinikka tarjoaa maksuttoman vastaanoton Urhean 1 ja 2 tason urheilijoille.

Marraskuussa alueen fysioterapeutit kokoontuivat pohtimaan urheilijoiden oma-fysioterapiajärjestelmän rakentamista. Tämän pohjalta toteutettiin 1 ja 2 tason urheilijoille kysely fysioterapiapalveluiden käytöstä ja tarpeista joulukuussa 2008.

Yhteistyö urheilulääkäriasema Klinikka 22:n kanssa jatkui erittäin myönteisenä. Klinikka 22 tarjoaa maksuttoman ensikäynnin Urhean 1 ja 2 tason urheilijoille.

Urheilijan ravitsemukseen ja henkiseen valmentautumiseen liittyvillä tukipalveluilla on ollut myös paljon kysyntää. Mäkelänrinteen lukiossa käynnistyi psykologin valmennuksen ohjelma sekä järjestettiin urheilijan ravitsemuksen erityiskursseja.

Neuvotteluja urheilumanageriyritysten kanssa käyntiin, mutta tukipalvelun liittäminen osaksi Urheaa on vielä kesken.

Urheilijoiden opinto- ja urapalveluista on ollut suunnitelmissa rakentaa oma tukipalvelukokonaisuutensa. Toistaiseksi kokonaisuus on Urhean piirissä ollut vielä rakenteilla, vaikka oppilaitokset toimivatkin tällä sektorilla aktiivisesti ja ammattitaitoisesti.

## 7. YHTEISTYÖ

Yhteistyö on yksi Urhean keskeisistä toimintaperiaatteista. Verkoston sisällä päivittäinen toiminta pyrkii rakentamaan tarkoituksenmukaisia ja toimivia yhteistyömalleja, joista kaikki toimijat saavat etua.

Useat kansainväliset vierailuryhmät tutustuivat Urhean toimintaan. Urheilukouluja vieraili mm. Saksasta, Hollannista ja Australiasta. Lisäksi Helsingin Opetusviraston OECD-maille järjestämän seminaarin yhteydessä ryhmä OECD-vieraita tutustui myös Urheaan. Esittelytilaisuudessa oli Urhean edustajien lisäksi paikalla myös Olympiakomitean edustajat.

Päyhteistyökumppaneina ovat varsinaisten toimijoiden lisäksi olleet Suomen Olympiakomitea, Suomen Valmentajat, Suomen Antidopingtoimikunta sekä muut urheiluakatemit.

## 8. LIITTEET

### 8.1 Luettelo lajiliitoista ja oppilaitoksista 31.12 2008

#### Lajiliitot

Suomen Golfliitto  
Suomen Judoliitto  
Suomen Jääkiekkoliitto  
Suomen Koripalloliitto  
Suomen Lentopalloliitto  
Suomen Palloliitto  
Suomen Purjehtijaliitto  
Suomen Salibandyliitto  
Suomen Squashliitto  
Suomen Sulkapalloliitto  
Suomen Suunnistusliitto  
Suomen Taitoluisteluliitto  
Suomen Tanssiurheiluliitto  
Suomen Tennisliitto  
Suomen Uimaliitto  
Suomen Urheiluliitto  
Suomen Voimisteluliitto Svoli  
Pääkaupunkiseudun Alppiakatemia

#### Oppilaitokset

Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola  
Brändö gymnasium  
Eiran aikuislukio  
HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu  
Haukilahden lukio  
Helsingin kauppakorkeakoulu  
Helsingin tekniikan alan oppilaitos  
Helsingin yliopisto  
Helsinki Business College  
Laurea ammattikorkeakoulu  
Leppävaaran lukio  
Liiketalousopisto Helsinki-Malmi  
Metropolia ammattikorkeakoulu  
Mäkelänrinteen lukio  
Pohjois-Haagan Yhteiskoulu  
Sotungin lukio  
Suomen Liikemiesten kauppaopisto – Atk-instituutti  
Teknillinen korkeakoulu

## 8.2 Johtoryhmä 2008

Heliskoski Jyrki, Suomen Palloliitto  
Huurre Petteri, Helsingin kaupunki  
Jalonen Tapio, Helsingin tekniikan alan oppilaitos  
Johansson Mauri, Espoon kaupunki  
Krusberg Jan-Erik, Arcada-Nylands svenska yrkeshögskola  
Kulluvaara Pertti, Suomen Lentopalloliitto  
Laine Petteri, asiantuntijajäsen  
Lappalainen Anneli, Teknillinen korkeakoulu  
Laurila Anne, urheilijajäsen, jalkapallo, Kauppakorkeakoulu  
Lindfors Juha, Metropolia amk  
Luopajarvi Timo, Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto  
Mäkelä Jarmo, Suomen Urheiluliitto, varapuheenjohtaja  
Natunen Ippe, Suomen Uimaliitto  
Nylund Ville, urheilijajäsen, jalkapallo, Haaga-Helia amk  
Ojajarvi Juha, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Partanen Esa, Vantaan kaupunki  
Peltonen Riitta, Helsingin kauppakorkeakoulu  
Pitkänen Seppo, Mäkelänrinteen lukio, puheenjohtaja  
Raja Tuomas, Pohjois-Haagan yhteiskoulu  
Tarvonen Simo, Mäkelänrinteen lukio, sihteeri  
Taskinen Heikki, Haukilahden lukio  
Uotila Anuliisa, Suomen Taitoluisteluliitto

## Työvaliokunta 2008

Dahlström Juha, huippu-urheilukoordinaattori, 1.8 08 alkaen  
Huurre Petteri, Helsingin kaupunki  
Kulluvaara Pertti, Suomen Lentopalloliitto  
Mäkelä Jarmo, Suomen Urheiluliitto, varapuheenjohtaja  
Ojajarvi Juha, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Peltonen Riitta, Kaupakorkeakoulu, Jarmo Mäkelän varajäsen  
Pitkänen Seppo, Mäkelänrinteen lukio, puheenjohtaja  
Tarvonen Simo, Mäkelänrinteen lukio, sihteeri

### 8.3 Urhean piirissä toimineet valmennus- ja harjoittelukeskukset 2008

alppihiihto – alueellinen valmennuskeskus  
judo - alueellinen harjoittelukeskus  
lentopallo – alueellinen valmennuskeskus  
purjehdus – valtakunnallinen harjoittelukeskus  
rytmisen voimistelu – valtakunnallinen harjoittelukeskus  
squash – valtakunnallinen harjoittelukeskus  
sulkapallo - valtakunnallinen harjoittelukeskus  
tennis – alueellinen harjoittelukeskus  
uinti – valtakunnallinen valmennuskeskus  
yleisurheilu – alueellinen harjoittelukeskus

### 8.4 Päätoimiset ammattivalmentajat valmennus- ja harjoittelukeskuksissa 2008

Ahonen Laura – rytmisen voimistelu  
Johansson Kasimir – purjehdus  
Kainulainen Ville - alppihiihto  
Kekäläinen Mika - uinti  
Laiho Harri – yleisurheilu  
Leskinen Petri - purjehdus  
Melleri Veli-Markus – sulkapallo  
Mihailov Anatoli – yleisurheilu  
Niinimäki Tomi – squash  
Pekkola Markus – judo  
Seppänen Hannu – lentopallo  
Suoranta Anne – yleisurheilu  
Kinnunen Pasi – tennis  
Thorström Jan – purjehdus