



Suomen Nyrkkeilyliitto



# **SEURA OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ**

**Valmentajatutorit  
osana seuratoimintaa**

## Sisällysluettelo

- 3 Valmentajatutorit osaksi seuratoimintaa
- 4 Tutortoiminnan aloittaminen askel askeleelta
- 5 Tutortoiminnan muodot
- 7 Uusien valmentajien rekrytoinnin haasteet
- 8 VALMENTAJAPANKKI
  - harjoituksen suunnittelu
  - harjoituksen ohjaaminen
- 10 Kokonaisliikunnan määrä – yhteinen haaste
- 13 Koulutustarjonta
- 14 Arviointilomakemalli Valmentajaparit-toimintaan



### Julkaisija ja kustantaja

Suomen Nyrkkeilyliitto ry  
Radiokatu 20  
00093 SLU  
[www.nyrkkeilyliitto.com](http://www.nyrkkeilyliitto.com)

### Sisällöntuotanto

Sanna Laine  
koulutus- ja valmennuspäällikkö  
puh. 040 359 3097

### Valokuvat

Sanna Laine, Anna Laukkanen ja  
Sirpa Makkonen

### Ulkoasu ja taitto

Markkinointiviestintä Avviso

**Julkaisu on toteutettu  
Nuoren Suomen myöntämällä  
lajiliittohanketuella 2011-2012.**



## Valmentajatutorit osaksi seuratoimintaa

Nyrkkeily on hyvin perinteinen laji ja valmennusosaamista löytyy vuosikymmenten takaa. Monilla nyrkkeilysaleilla on valmentajia, jotka ovat perustaneet seuran ja toimineet siellä vuosikausia. Nyt on aika valjastaa tämä vuosikymmenten aikana saatu hiljainen tieto tuleville sukupolville ja varmistaa hienon nyrkkeilyurheilun perinteen jatkuvuus.

Valmentajat ovat urheiluseuran tärkein voimavara. Valmennuksen laatu ja määrä on paljolti riippuvainen osaavista ja innostuneista valmentajista. Valmentajien hyvinvointiin ja arvostukseen sekä innostukseen ja osaamisen lisäämiseen kannattaa panostaa.

Perinteisten koulutusten lisäksi osaamista ja innostusta voidaan lisätä muun muassa kokeneiden valmentajien tuella. Tämän vihkon tarkoituksena on auttaa urheiluseuroja valmentajien osaamisen lisäämiseen tutortoiminnan avulla. Tärkeää on pohtia toimintatapojaan omien resurssiensa, valmentajien ja seuraympäristön näkökulmasta.

*Helsingissä 15. elokuuta 2012*

*Sanna Laine*

*Koulutus- ja valmennuspäällikkö*

## Tutortoiminnan aloittaminen askel askeleelta

- ❑ kaikki seuran valmentajat kokoontuvat yhteiseen palaveriin
- ❑ mukaan kannattaa ottaa myös henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneita valmentamisesta
- ❑ tutustutaan tähän työkirjaan ja sovitaan, mitä toimenpiteitä toteutetaan seuraavan 3-6kk aikana
- ❑ sovitaan seuraava palaveri



## Tutortoiminnan muodot

Seuraavassa esitellään vaihtoehtoja tutortoiminnalle. Osa vaihtoehtoista on myös eräänlaista työssä oppimista eli tiedon jakamista seuraväen kesken. Alla lueteltujen toimintatapojen tavoitteena on osaamisen lisääminen käytännönläheisellä tavalla. Tarkoituksena ei ole toteuttaa kerralla kaikkea vaan valita muutama toimintatapa kerrallaan. Seuroja on erilaisia, joten vinkkejä voi soveltaa omaan toimintaympäristöön sopivaksi!

### A) Valmentajaparit

Sovitetaan valmentajaparit. Toimintatapa on, että kaksi kertaa vuodessa seurataan toisen pitämiä harjoituksia. Kumpikin pareista seuraa toisen harjoituksen siis kerran syyskaudella ja kerran kevätkaudella.

Tavoitteena on kirjata hyviä käytäntöjä ja harjoitteita, joita harjoituksissa tehdään. Seurannan avuksi on tehty mallilomake, joka löytyy tämän vihkon lopusta. Kannattaa tarkastella, miksi mitään tehdään ja kiinnittää huomiota taidon opettamiseen.

Tässä toimintamuodossa on tärkeää olla avoin ja rehellinen. Kummallakin tulee olla halu kehittyä valmentajana.

### B) Valmentajien yhteiset harjoitukset

Toteutetaan kaksi kertaa vuodessa. Kullekin harjoitukselle sovitaan teema. Harjoituksen voi pitää kuka tahansa valmentajista. Hyvä olisikin, että jokainen valmentaja voisi näyttää omia vahvoja osaamisalueitaan. Toisella se voi olla nyrkkeilytekniikka, kun toisella taas voi olla hyviä liikkuvuus- tai nopeusharjoitteita. Tavoitteena on jakaa osaamista ja ideoita, miten tietoa voidaan hyödyntää päivittäisessä harjoittelussa. Harjoitukset kannattaa kirjoittaa ylös paperille ja koota niistä kansio salille. Mikäli mahdollista, harjoitukset voidaan lisäksi myös videoida.



### C) Koulutustiedon jakaminen ja jalkauttaminen

Samalla kuin päätetään, että seuran valmentaja käy koulutuksessa, sovitaan päivä, milloin hän kertoo muille koulutuksen annista. Tällöin voidaan porukassa miettiä, miten koulutuksessa esiin tulleita asioita voidaan ottaa huomioon seuratyössä. Jatkuvan oppimisen ja uuden tiedon perässä pysymisen varmistamiseksi on suositeltavaa, että joku seuran valmentajista käy joka vuosi koulutuksessa.



### D) Uuden valmentajan kouluttaminen

Uusi valmentaja kannattaa ajaa sisään pikkuhiljaa. Ensimmäiseksi hänelle voi opettaa alku- ja loppuverryttelyn ohjaamisen. Tämä tapahtuu luonnollisesti harjoitusten lomassa. Pikkuhiljaa tietoa voi laajentaa koskemaan koko harjoituksen rakennetta. Jonkin ajan kuluttua kannattaa suositella I-tason valmentajakoulutuksen suorittamista, jonka jälkeen harjoitusten vetovastuuta voi jo pikkuhiljaa siirtää uudelle valmentajalle.

## ***Uusien valmentajien rekrytoinnin haasteet***

Kannattaa muistaa, että nykypäivän yhteiskunta on sidoksissa erilaisiin projekteihin. Ihmiset ovat muuttuneet yhä enemmän projektiluontoisiksi. Tämä näkyy urheiluseuroissa muun muassa siinä, että ihmiset ovat toiminnassa mukana keskimäärin 3-5 vuotta. Tämän vuoksi valmentajia tulisi kouluttaa kokoajan lisää, jotta toiminta pysyisi käynnissä.

Välillä saattaa tuntua siltä, että kouluttaminen on hukkaan heitettyä aikaa ja rahaa ihmisten sitoutumattomuuden puutteen vuoksi. Silti on ajateltava, että sekin aika, mikä kullakin on käytössä seuratyöhön, on arvokasta. Keskimäärin nykypäivän ihmiset käyttävät seuratyöhön 9-11 tuntia kuukaudessa. Tämä on sama, mitä osa käyttää viikossa. Nämä ovat muutoksia, jotka tulee hyväksyä urheiluseuran toimintakulttuurissa.

Kilpanyrkkeilijöille kannattaa jo kilpailu-uran aikana jakaa pikkuhiljaa tietoa valmentamisesta. Viimeistään seniori-ikäisenä kilpailijoiden kannattaa suorittaa I-tason valmentajakoulutus. Koulutuksen kautta lisääntyy arvostus valmentajan työtä kohtaan ja toivottavasti myös kipinä itse jakaa kokemaansa tietoa eteenpäin.

Kuntonyrkkeilyn ohjaajia kannattaa rekrytoida sitoutuneista harrastajista. Lasten vanhempia käytetään ohjaajina monissa muissa lajeissa ja heidän ottamisensa mukaan nyrkkeilytoimintaan esimerkiksi apuvalmentajina kannattaa harkita. Nyrkkeilyliitto järjestää tilauksesta erikseen koulutuksia lasten vanhemmille, jotka ovat kiinnostuneita harjoitusten ohjaamisesta lapsille ja nuorille.

## *Yksittäisen harjoituksen rakenne ja aloittavan valmentajan tavoitteet*

Yksittäinen harjoitus jaetaan kolmeen osaan:

- A) valmistava osa
- B) pääosa
- C) päätösosa

### Harjoituksen suunnitteleminen

Harjoituksella on aina oltava joku teema, jonka ympärille harjoitus rakennetaan. Usein teema liittyy jonkin teknisen asian opetteluun. Uudistetun nyrkkeilyn käsikirjan lopusta löytyy valmiita tuntimalleja nyrkkeilykoulua varten. Ne voivat toimia aloittelevan valmentajan tukena tunteja suunniteltaessa.

Suunnitellessasi harjoitusta mieti, mitä haluat pääosalla tavoittaa. Se on nimensä mukaisesti harjoituksen tärkein osa. Tämän jälkeen pohdi, mitkä harjoitteet tukevat pääosan tavoitetta. Esimerkiksi jos pääosassa harjoitellaan tekniikkaa, mikä vaatii rytmikykyä, kannattaa sitä harjoitella valmistavassa osassa yleisellä tasolla.



Samoin päätösosa kannattaa suunnitella kokonaisuutta tarkastellen. Päätösosan tarkoitus on palauttaa elimistö lähelle lähtötasoa, eli sykeä ja tehoa lasketaan päätösosan alkamisesta tunnin loppuun saakka.

Periaatteessa samoja harjoitteita voi käyttää valmistavassa – ja päätösosassa. Tunnin alussa harjoitteiden syke nousee pääosaa kohti kun taas päätösosassa tapahtuu toisinpäin.



## Harjoituksen ohjaaminen

Hyvästä suunnitelmasta huolimatta harjoituskerta ei välttämättä syystä tai toisesta mene suunnitelmien mukaan. Kokemuksen myötä harjoituskertaa pystyy muokkaamaan tarvittaessa harjoituksen edetessä, mutta aluksi on hyvä, jos suunnitelmaan kirjaa jo valmiiksi ylimääräisiä harjoitteita.

Kaikki haluavat tulla harjoitukseen, joissa on tekemisen meininki. Siksi valmentajan oma asenne ja esimerkki on tärkeää. Ryhmiä ohjattaessa on tärkeää antaa ohjeet selkeästi ja kuuluvasti, mutta toiminta on käynnistettävä nopeasti. Anna mieluummin yksi ohje kerrallaan ja laita porukka liikkeelle kuin kymmenen ohjetta, joita kuunnellaan yhtä monta minuuttia.



Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa sen vuoksi, että se on kivaa. Kiva tarkoittaa yleensä tekemistä. Sen lisäksi tärkeää on, että saa onnistua. Valmentajan tärkeä ominaisuus onkin korjata virheitä positiivisen kautta. Valmentajataitojen karttuessa haasteeksi voi ottaa sen, että tarjoaa ryhmässä yksilöille haasteita – eriyttää harjoittelua siten, että jokainen joutuu hieman ponnistelemaan onnistumisen eteen.



## Kokonaisliikunnan määrä – yhteinen haaste!

Urheiluseuratoiminta ei yksin riitä turvaamaan lapsen riittävää päivittäisen ja viikoittaisen liikunnan määrää. Nyrkkeilyharjoitusten lisäksi nuorten tulee liikkua riittävästi ja monipuolisesti. Etenkin omaehtoiseen liikkumiseen tulisi kannustaa.

Mikäli lapsi/nuori haluaa aikuisena kilpaurheilijaksi, tulisi kokonaisliikunnan määrä viikossa olla 18-20 h. Terveystieteiden kannalta riittävä liikunnanmäärä on 12-14 h/vko. Viikoittaiset tuntimäärät voi kerätä 10 minuutin kestoista ajanjaksoista. Tämän vuoksi esimerkiksi välituntiliikunta tulisi nostaa taas arvoonsa – myös yläasteella.

### Liikuntamäärien suositus eri ikäryhmissä





Viimeisten tutkimusten mukaan yläasteikäisistä vain 13% liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Olisikin hyvä, mikäli urheiluseurojen nuoret voisivat keskenään järjestää piha- tai pallopelejä saliharjoitusten ulkopuolella. Liian usein illalla kotona vietetty aika

on hyvin passiivista. Yhteistyöllä vanhempien kanssa passiivisuutta voitaisiin vähentää. Parasta olisi, jos myös vanhemmat saataisiin mukaan liikkumaan ja näyttämään hyvää esimerkkiä!



## Koulutustarjonta

Aloittelevan ohjaajan kannattaa ensin suorittaa Tervetuloa Ohjaajaksi! -koulutus. Sitä järjestää Nyrkkeilyliitto sekä SLU:n alueet. Koulutuksessa käydään lyhyesti läpi yksittäisen harjoituksen rakennetta sekä ohjaamisen perusteita. Hieman laajempi aloittelevan valmentajan koulutus on Nyrkkeilyliiton I-tason koulutus. Koulutus kestää kaksi viikonloppua (50 h) ja sen tavoitteena on antaa perustiedot yksittäisen harjoituksen rakenteesta, fyysisistä kyvyistä sekä valmentamisen perusteista.

I-tason lisäkoulutuksena Nyrkkeilyliitolla on Juniorivalmentajakoulutus, jonka aikana pureudutaan alle 14-vuotiaiden valmentamisen erityispiirteisiin ja käydään mm. läpi runkoa peruskurssin järjestämiseen junioreille.

Lisäksi kannattaa muistaa todella hyvät teemakoulutukset, joita voi tilata omaan seuraan. Koulutusten aihealueet: nuoren kasvu ja kehitys, kehon hallinta, kehon huolto ja palautuminen, ravitsemus, tyttöjen ja naisten harjoittelu sekä terveydenhuolto. Koulutukset ovat kampanjanimen alla "Terve Urheilija on menestyvä kamppailija".

Ajankohtaiset tiedot koulutustarjonnasta löydät Nyrkkeilyliiton nettisivuilta. Lisäksi kannattaa kurkistaa, mitä koulutuksia omalla SLU-alueella on tarjottavana. Myös Suomen Valmentajat järjestävät laadukkaita koulutuksia. Liittymällä SAVAL:n jäseneksi varmistat, että saat ajankohtaiset tiedot jäsenkirjeessä sekä pääset alennuksella koulutuksiin!



### Lisätietoa ja hyödyllisiä sivustoja:

[www.nyrkkeilyliitto.com](http://www.nyrkkeilyliitto.com)

[www.nuorisuomi.fi](http://www.nuorisuomi.fi)

[www.slu.fi](http://www.slu.fi)

[www.suomenvalmentajat.fi](http://www.suomenvalmentajat.fi)

[www.terveurheilija.fi](http://www.terveurheilija.fi)

## Opetusharjoituksen arviointi

Opetusharjoittelijan nimi: \_\_\_\_\_

Opetusaihe: \_\_\_\_\_

pvm: \_\_\_\_\_

Arvioijan kommentit:

<b>1. Viestintä ja vuorovaikutus</b> * ääni: selkeys, kantavuus, ilmeikkyyys, tauotus * lajinomainen terminologia	
<b>2. Motivointi</b> * mielenkiinnon herättäminen, ylläpito -> välimotivoinnit * kannustaminen harjoitteluun	
<b>3. Opettaminen</b> * näyttö, selostus * sijoittuminen, näyttösuunnat * ydinkohtien selostus * tasolle sopivuus; mielikuvat * ryhmän hallinta * harjoitteiden valinta * ajankäyttö * harjoittamisen määrä * oppiaineksen hallinta	
<b>4. Opetusjärjestelyt</b> * ryhmittelyt * tilankäyttö * välineiden käyttö * sujuvuus * turvallisuus	
<b>5. Palaute</b> * korjaava palaute * keinot parantaa suoritusta * kannustava palaute * kohdistaminen * olennaiseen puuttuminen * tunnustuksen anto	
<b>6. Opetusmenetelmät</b> * oppilasjohtoinen * opettajajohtoinen * sopivuus * monipuolisuus	
<b>7. Arviointi</b> * tunnin ja tehtävien tavoitteiden saavuttaminen	
<b>8. Kokonaissuunnittelu ja asennoituminen tehtävään</b>	
<b>9. Muuta huomioitavaa</b>	







**Valmennuksen laadun vaikutus urheilijan kehittymiseen ja menestymiseen on aivan keskeinen. Siksi osaavat valmentajat ovat suomalaisen urheilujärjestelmän elinehto. Jokainen valmentaja on arvokas ja tärkeä!**

**Valmentajan osaamisvaatimus on erittäin laaja ja monipuolinen. Kaiken oppineita ole valmentajia ei ole – eikä tule. Valmentajana kehittyminen on jatkuva prosessi – ja juuri siksi äärettömän mielenkiintoinen.**

**Vaikka valmentamaan oppii valmentamalla, niin koulutuksen avulla valmentajalle syntyy hyvä ja tarpeellinen perusta. Valmennuskokemusta kannattaa jakaa ja kokemuksen ääntä kannattaa kuunnella. Valmennusosaimisen reilu, rehti ja aito jakaminen on tärkeää myös lajin valmennuskulttuurin jatkumiselle ja kehittymiselle.**

*Jarkko Finni  
Urheiluyksikön johtaja  
Nuori Suomi ry*



Suomen Nyrkkeilyliitto  
Radiokatu 20  
00093 SLU  
puh. (09) 3481 2355

[www.nyrkkeilyliitto.com](http://www.nyrkkeilyliitto.com)