

# KOULUTUS- JA NUORISOYKSIKKÖ TIEDOTTAA 2014

Tässä infopakettissa on koottu Suomen Nyrkkeilyliiton nuorisotoiminnan palveluja sekä jäljellä oleva koulutustoiminta vuonna 2015.

## Sisällysluettelo

Miksi Sinettiseuraksi	2
Mallikirje koulutustumisten tarjoamiseen	3
Liikkuva Koulu –ohjelma	4
Nyrkkeilyä lähioihin	5
Muut nuorisovaliokunnan tiedotukset	7
Koulutustoiminta 2014	8
Ohjaajakoulutus	9
Terve Urheilija –koulutukset	10



## MIKSI SINETTISEURAKSI?

Sinettiseurat ovat lasten ja nuorten urheilun kärkiseuroja. Ne ovat aktiivisia ja kehityshaluisia seuroja - lajiensa ja paikkakuntiansa parhaita! Sinetin saaminen on seuralle kunnia-asia, mutta se tuo seuralle myös vastuuta. Sinetti on lupaus laadusta.

Sinetti on valtakunnallisesti tunnettu laadun tuotemerkki. Sinettiseura viestii ulospäin hyvästä juniorityöstä, jonka avulla voi saada helpommin uusia harrastajia lajin pariin.

Sinettiin kuuluu kaksitoista kriteeriä, jotka seuran tulee täyttää.

### 1. Yhteisöllisyys ja yksilöllisyys

- Lapsen ja nuoren parhaaksi
- Kannustava ilmapiiri
- Yhdessä tekemisen kulttuuri

### 2. Harjoittelu ja kilpaileminen

- Monipuolisuus, riittävä määrä ja kehitystason huomiointi
- Elämykset ja haasteet
- Oppiminen ja kehittymisen mittaaminen

### 3. Ohjaaminen ja valmentaminen

- Osaava ja innostava ilmapiiri
- Erilaisten yksilöiden huomiointi
- Urheilulliseen elämäntapaan kannustaminen

### 4. Viestintä ja organisointi

- Avoimuus ja vuorovaikutteisuus
- Selkeät roolit ja toimintatavat
- Toiminnan aktiivinen kehittäminen

Sinettistatuksen lisäksi seura saa Valolta käyttöönsä useita palveluja, mm.

- urheilun pelisäännöt
- tyytyväisyyskysely
- oman seuran analyysi
- vuoden Juniorivalmentaja –kiertopalkinto
- kasvata urheilijaksi –stipendin hakumahdollisuus

Lajiliitto tukee Sinettiseurojen junioriohjaajien koulutusta vuosittain.

MALLIKIRJE, muuta tietoja oman toimintanne mukaisesti, lisää kuvia jne.

NYRKKEILYN LAJIKOKEILU KOULULLANNE!

”Nyrkkeilyseuran nimi” tarjoaa nyt kouluille kustannuksitta mahdollisuuden tutustua nyrkkeilyyn liikuntamuotona. Tavoitteena on lisätä aktiivisesti liikkuvien lasten määrää. Varsinainen liikuntaharrastus aloitetaan lasten kanssa junioreiden peruskurssilla, joka aloitetaan (päivämäärä).

Nyrkkeily on peruskunnan kannalta monipuolinen ja antoisa harrastus kuormittaen lapsen tai nuoren koko liikuntaelimistöä. Palkkiona saa loistavan yleiskunnan ja tasapainoisen mielen. Peruskurssin jälkeen harjoittelu jatkuu muissa ryhmissä. Seurallamme on kaksi harrasteliikuntaryhmää, kuntonyrkkeilyryhmä ja kilpailutoimintaan tähtäävä otteluryhmä. (muuta oman seuran toimintasi mukaiseksi)

Tarjoamme 4. – 6. luokan oppilaille yhtä lajitutustumisharjoitusta viikkojen xx-xx aikana. Meillä on mahdollisuus toteuttaa yhteensä 12 ohjattua liikuntatuntia. Tuntien toteutus sovitaan koulujen tekemien ilmoittautumisten perusteella. Täytämme tunnit ilmoittautumisjärjestyksessä, joten nyt kannattaa olla nopea!

Ohjatut tunnit on tarkoitus järjestää heti koulujen alettua kevät/syyslukukaudella 20xx, jotta lapsilla on mahdollisuus tulla mukaan juniorikurssillemme. Lopulliset aikataulut sovitaan koulujen työjärjestysten valmistumisen jälkeen, jolloin olemme teihin yhteydessä.

Ohjaajana toimii ”henkilön nimi ja taustat”. Ilmoittatthän koulunne halukkuuden tutustua monipuoliseen lajiin viimeistään x.x.20xx. Ilmoituksen voitte tehdä sähköpostitse allekirjoittaneelle.

Ystävällisin terveisin

Yhteystiedot



**LIIKKUVA KOULU**  
skolan i rörelse

## Kamppailulajien Liikkuva Koulu –ohjelma

Hankkeessa ovat mukana Suomen Aikidoliitto, Suomen Judoliitto, Suomen Karateliitto, Suomen Nyrkkeilyliitto Suomen Taido ja Suomen Taekwondoliitto.

Pää tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten kokonaisliikuntamäärää koulupäivän aikana sekä luoda kamppailulajit kouluille helposti lähestyttäväksi ja esitellä niitä monipuolisena ja kehittäväenä liikuntana. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa liikunnallista taustaa, joten toimintojen avulla kaikilla lapsilla ja nuorilla on yhtäläiset mahdollisuudet osallistua. Tavoitteena on myös tutustuttaa lapset ja nuoret kamppailulajien kulttuureihin, jolloin lajin voi ottaa osaksi mm. kansainvälisyyskasvatusta ja kulttuurien tuntemusta sekä vähentää kamppailulajeihin mahdollisesti liittyviä ennakkoluuloja ja lisätä kamppailulajeihin sisältyvää urheilutietämystä ja huippu-urheilun näkökulmaa.

### ALAKOULUILLE SUUNNATUT TOIMINNAT

#### 1. Taitoradat

Alakoulujen oppilaille on tarjolla taitoratoja, jonka avulla kehitetään monipuolisesti erilaisia fyysisiä – ja motorisia ominaisuuksia. Toimintaan osallistuminen on helppoa matalan kynnyksen liikuntaa. Toimintoja järjestettäessä lapset otetaan mukaan ja he pääsevät itse vaikuttamaan taitoratojen suunnitteluun ja voivat asettaa itselleen sopivia tavoitteita. Toisten kukistamisen sijaan tärkeämpää on omat, positiiviset kokemukset liikunnasta.

#### 2. Kamppailullinen liikuntakerho

Kamppailulliselle liikuntakerholle luodaan helppo materiaali, jota voivat käyttää seurojen ohjaajat tai opettajat liikuntakerhokäytössä. Kansiossa on valmiita tuntimalleja, joiden avulla voi pitää useamman kerran kamppailukerhon tai yksittäisen kamppailullisen tunnin.

#### 3. Kamppailutaituri

Lapset harjoittelevat taitojaan mm. tasapainossa seisten ja istuen, jalan notkeudessa sekä iskevässä tarkkuudessa ja venyvyydessä. Kukin saa Kamppailutaituri-passin, johon hän saa kunkin taidon kohdassa pronssi-, hopea- tai kultamerkin. Tavoitteena on turvallisessa ympäristössä kokeilla erilaisia liikunnan perusteita ja asettaa itselleen tavoitteita. Kun kortti on suoritettu, koululla pidetään kamppailulajin lajikoikeilu paikallisen seuran valmentajan johdolla. Mahdollisesti tätä kautta lapsia saadaan aktiivisiksi urheilun harrastajiksi.

### YLÄKOULUILLE SUUNNATUT TOIMINNAT

#### Kamppailijan taitokortti

Oppilaat suorittavat Taitokortissa olevia harjoitteita ja keräävät pisteitä suorituksista. Harjoitteet on pisteytetty vaikeustason mukaisesti. Harjoitteissa on eritasoisia liikkeitä, jotka sopivat myös oppilaille, joilla ei ole vahvaa kehontuntemusta tai liikunnalliset valmiudet ovat heikentyneet. Taitokortin on suorittanut, kun on kerännyt 100 pistettä. Taitokorttilaiset pääsevät tutustumaan kamppailulajiin joko siten, kamppailutunti pidetään koululla tai tunti pidetään urheiluseuran tilassa. Kamppailutunti sovitaan yhteistyössä paikallisen kamppailulajiseuran kanssa.

# NYRKKEILYÄ LÄHIÖIHIN – MATALAN KYNNYKSEN MAHDOLLISUUS TUTUSTUA LAJIIN!

Nuorisovaliokunta on pohtinut keinoja, millä lajin pariin saataisiin uusia harrastajia. Joissakin paikkakunnilla kulkeminen seuran harjoitussalille voi nousta kynnykseksi aloittaa nyrkkeilyn harrastaminen. Nuorisovaliokunta on luonut mallin ”nyrkkeilyä lähiöihin”, jonka avulla nuoria saataisiin houkuteltua lajin pariin lähellä asuinympäristöä.

Miten toteuttaa toimintaa?

Ottakaa selvää, missä lähiöissä asuu paljon nuoria. Selvittäkää, onko alueella käytössä nuoriso –tai kerhotilaa, jota voisi käyttää. Tee mainos, jossa kerrotaan harjoitusten ajankohdat ja paikka.

Esimerkki mainoksen tekstistä

Tervetuloa tutustumaan nyrkkeilyyn!

Nuuttilan Nyrkkeilyseura järjestää Nukkulan nuorisotilalla mahdollisuuden kokeilla nyrkkeilyn harrastamista. Kokeilukertoja on yhteensä neljä ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Mukaan tarvitset liikuntavarusteet ja juomapullon, muut tarvittavat varusteet tulevat seuran puolesta.

Harjoitukset pidetään syyskuussa maanantaisin klo 16.00 - 17.00. Ensimmäinen kerta on x.9.2014. Nuorisotalon osoite on Nuorisonkuja 1.

Lisätietoja antaa Niilo Nyrkki, p. 000-12345678

Tule rohkeasti mukaan nyrkkeilyn pariin!

Kokeilukertojen jälkeen nuoret kannattaa ohjata seuran harjoitussalille mukaan harjoituksiin. Nuorille on hyvä olla oma harjoitusvuoro, jolloin harjoituksissa on helpompi pitää yllä vaihtelevia teemoja ja tekemisen iloa!

Tässä vielä esimerkit neljästä ”lähiötunnista”.

## **ENSIMMÄINEN TUNTI**

*Valmistava osa*

Niveliä pyörittävät, lyhyet hyppelyt, tasopainoharjoittelu

*Pääosa*

Nyrkkeilyasennon opettaminen, liikkumisen harjoittelu, suorat lyönnit paikaltaan ja liikkeestä.

Muista lyhyet harjoitteet ja vaihda liikkeitä tarpeeksi usein.

*Kisat ja leikit*

Varvashippa parin kanssa.

*Päätösosa*

Lyhyet venyttelyt.

## **TOINEN TUNTI**

### *Valmistava osa*

Erlaisia hyppyjä, juoksua, loikkia sekä aktiivisia liikkuvuusharjoitteita. Huomioi eri liikesuunnat, rytmivaihdokset ja nopeat suunnanvaihdokset.

### *Pääosa*

Nyrkkeilyasento, liikkumisharjoittelu parin kanssa, kävelynyrkkeily suorilla lyönneillä, sivuheilahdusväistöt ja suorat lyönnit.

Varjonyrkkeilyä yksin, parivarjona sivuheilahdusväistöjen harjoittelu.

### *Kisat ja leikit*

Etu- ja sivuvaaka kaverin avustuksella ja yksin, tasajalkahyppyviesti.

### *Lihaskunto*

Lihaskuntotesti, 45 sekunnin aikana lasketaan toistot (kyykky, punnerrus, vatsa- ja selkälihakset). Jos käytössä on vain kova lattia, voi lihaskuntoliikkeitä soveltaa sen mukaan.

### *Päätösosa*

Pareittain ravistelut: jalat ja kädet.

## **KOLMAS TUNTI**

### *Valmistava osa*

*Palloveli 10 min. + lyhyet venyttelyt*

### *Pääosa*

Koukkulyönnit paikaltaan ja varjonyrkkeilyssä ja koukkulyöntien yhdistelmät pariharjoitteluna.

### *Päätösosa*

Kärrynpyörät molemmille puolille, erilaiset "eläinliikkeet": liskokävely, jänisloikka, mittarimato sekä karhunkävely ja lyhyet venytykset.

## **NELJÄS TUNTI**

### *Valmistava osa*

Opetetaan hyppynarulla hyppely, U-väistöt hyppynarua käyttäen.

### *Pääosa*

Pariharjoitteluna

- väistäminen ja liikkuminen
- koukkujen ja U-väistöjen yhdistäminen

### *Päätösosa*

Kukkotappelu ja polttopallo. Jalkojen venyttelyharjoitteet

## **KAMPPAILIJA EI KIUSAA**

Kampanjan nettisivut ja seuroille suunnattu materiaali on valmistumassa. Käy sitä ennen tykkäämässä kampanjasta osoitteessa [www.facebook.com/kamppailijaeikiusaa](http://www.facebook.com/kamppailijaeikiusaa).

## **NUORISOVALIOKUNTA**

Nuorisovaliokunta kehittää toimintoja, joilla seurojen nuorisotyötä voidaan tukea. Materiaalit ovat luettavissa ja ladattavissa osoitteessa

<http://www.nyrkkeilyliitto.com/nuorisotoiminta/materiaalit/>

Nuorisovaliokunta löytyy myös facebookista

<https://fi-fi.facebook.com/pages/Suomen-Nyrkkeilyliiton-nuorten-sivut/289744524473462?fref=nf>

Muistatthän, että monet kunnat ja kaupungit tukevat seuroja myöntämällä varoja koulutuksiin. Tarkista tilanne oman kuntasi/kaupunkisi kohdalta!

## **MAHDOLLISUUS TILATA JULISTE SEURALLE EDULLISESTI!**

Vaikka markkinointi sähköisiä viestimiä pitkin yleistyy kokoajan, ovat perinteiset julisteet silti hyvä keino markkinoida seuran toimintaa. Nyrkkeilyliitto on neuvotellut jäsenseuroilleen todella edullisen tarjouksen. Antti Latva-Kyyny osallistuu talkoisiin nyrkkeilyn markkinoinnin puolesta ja tarjoaa liiton jäsenseuroille julisteen suunnittelun 30€ hintaan (sis. alv.) Seuran tulee toimittaa Antille seuraavat tiedot ja dokumentit:

- valokuva (painokelpoinen vaatii kuvan koon olevan yli 1 megatavua) / Antti voi myös valita itse kuvan omista kuvistaan
- kurssin nimi
- kurssin päivämäärät
- kellonajat
- yhteystiedot

Tiedot toimitetaan osoitteeseen [antti@kulmassa.fi](mailto:antti@kulmassa.fi). Mukaan laskutustiedot Y-tunnuksen kanssa.

## **TULOSSA VUONNA 2015**

Nyrkkeilyliitto osallistuu vuonna 2015 Suureen Budoleiriin Tampereella. Leiri on tarkoitettu 8 – 14 – vuotiaille kamppailulajien harrastajille.

Vilperi Box ”oikeus olla vilkas, oikeus olla energinen” –toiminta käynnistetään nyrkkeilyseuroissa. Lisätietoja tulossa vuoden 2015 alussa!

# KOULUTUSTOIMINTA 2014

## KUNTONYRKKEILYN DIPLOMIKURSSI

Diplomikurssi on avoin kaikille Perus- ja täydennyskurssin suorittaneille. Se järjestetään Varalan Urheiluopistolla Tampereella 22. -23.11.2014. Ilmoittautuminen päättyy viikkoa ennen koulutusta.

Nyrkkeilyliiton jäseneurojen ohjaajille hinta on 180e/hlö. Hinta sisältää ylläpidon (majoitus ja ruokailut). *Mikäli et tarvitse ylläpitoa, kirjoita siitä "lisätietoja" - ruutuun ilmoittautumislomakkeessa*



**KEHITTYMINEN FYYSISESSÄ VALMENNUKSESSA** Varalan Urheiluopisto, Judoliitto ja Nyrkkeilyliitto ovat ideoineet yhteisen koulutuksen fyysisessä harjoittelussa kehittymiseen, jonne urheilija ja valmentaja tulevat yhdessä oppimaan uutta, vaihtamaan ideoita ja kasvamaan omassa roolissaan.

Koulutukseen kuuluu kaksi lähijaksoviikonloppua, 15. -16.11. ja 13. -14.12.2014 Varalan Urheiluopistolla. Viikonloput muodostavat kokonaisuuden, eikä koulutukseen voi osallistua yksittäiseen viikonloppuun.

Urheilija tulee koulutukseen yhdessä valmentajansa kanssa. Viikonloppujen aikana harjoitellaan voima-, kestävyys-, nopeus- ja liikkuvuusominaisuuksia. Koulutus sopii valmentajille ja urheilijoille, jotka ovat kiinnostuneita fyysisten ominaisuuksien kehittämisestä. Urheilijan minimi-ikä koulutukseen on 14 vuotta.

Ilmoittautumiset judoliiton nettisivuilla olevalla lomakkeella. Kaikki lajit ilmoittautuvat saman lomakkeen kautta.

<http://www.judoliitto.fi/valmentajakoulutus/>

Koulutuksen hinta on 250 euroa/henkilö sisältäen opetuksen, materiaalin, majoituksen ja ruokailut molempina koulutusviikonloppuina. Varalan urheiluopisto laskuttaa koulutuksen suoraan osallistujilta. Koulutukselle ei ole erillistä hintaa ilman majoitusta.

## I-TASON VALMENTAJAKOULUTUS

I-tason valmentajakoulutus koostuu yleisopinnoista ja lajiosasta.

### YLEISOPINNOT 31.10. - 2.11.2014

Perjantai 31.10.

Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)

Lauantai 1.11.

Kasvua ja kehitystä tukeva harjoittelu (2 h)

Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)



Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa (4 h)

Sunnuntai 2.11.

Fyysinen harjoittelu: voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus (7h)

**Hinta:** 140 € / osallistuja / viikonloppu.

**Koulutukset järjestetään seuraavilla paikkakunnilla:** Helsinki, Joensuu, Jyväskylä, Kaarina, Kokkola, Kouvola, Kuopio, Lahti, Lappeenranta, Mikkeli, Oulu, Pori, Rovaniemi, Seinäjoki, Sotkamo ja Tampere.

HUOM! Ilmoittautuminen koulutuksiin tulee tehdä viimeistään viikkoa ennen koulutusten alkua suoraan valitsemasi koulutuspaikkakunnan aluejärjestöön. Katso aluejärjestöjen yhteystiedot <http://www.sport.fi/etusivu/aluejarjestot>

**Lajiosa** järjestetään Tampereella lauantaina 29.11.2014 klo 10.00 – 18.00. Lajiosasta tulee lisätietoja henkilöille, jotka suorittavat yleisopinnot. Lajiosan hinta on 60€ sisältäen koulutuksen ja materiaalit.

### **MAHDOLLISUUS TILATA OHJAAJAKOULUTUS ALUEELLISESTI TAI OMAAN SEURAAAN**

Ohjaajakoulutusta tarjotaan seuroille, joissa harjoittelee lapsia ja nuoria. Ohjaajiksi voi kouluttautua seuran toiveiden mukaan lasten vanhemmat, kuntonyrkkeilijät ja/tai kilpaurheilijat.



#### **Koulutuksen sisältö**

Liikkuminen on tärkeä osa fyysistä hyvinvointia

- ravinto, liikkuminen ja lepo

Lasten urheilun tärkeät asiat

- riittävästi ja monipuolisesti

Ohjaajana toimiminen

- aloittavan ohjaajan tavoitteet
- ohjaajan tärkeä rooli
- nyrkkeilyn harrastamisen "kulmakivet"

Ohjaamisen perusteet

- suunnittelu
- työskentelytavat
- palautteen antaminen

Toiminnan tukeminen

- ohjaamistyön tukeminen seurassa, liitossa, alueilla ja Nuoressa Suomessa

Koulutuksen kesto on 6h. Koulutus toteutetaan alueellisesti seurojen toiveiden mukaan.

Koulutuksen toteutumiseen vaaditaan vähintään 10 koulutettavaa.

## Koulutuksen hinta- ja toteutusvaihtoehdot 2014

Koulutus toteutetaan yhden päivän aikana (la/su), hinta 50€/hlö

Koulutus toteutetaan kahden arki-illan aikana, hinta 70€/hlö

Hinnat sisältävät koulutuksen ja materiaalit.

## TERVE URHEILIJAJA ON MENESTYVÄ KAMPPAILIJA

Nyrkkeilyseurat voivat tilata koulutuksen seuraavista aihealueista:

### Nuoren kasvu ja kehitys

- monipuolinen harjoittelu
- kokonaisliikunnan määrä
- herkkyyskausien huomioiminen
- kasvuikäisten vammарiskit

### Kehon hallinta

- perusliikkuminen lajitaitojen taustalla
- liiketaidot ja tasapaino
- liikkuvuusharjoittelu ja venyttely

### Kehon huolto ja palautuminen

- harjoittelun rytmitys
- palautumisen tukitoimet
- alku – ja loppuverryttelyt

### Tyttöjen ja naisten harjoittelu

- naisellinen fysiologia ja kehon rakenne
- tytöstä naiseksi – urheilun näkökulmasta
- harjoittelun rytmitys ja ravitsemus

### Ravitsemus

- ravitsemusohjaus
- arkiruokailu
- juomiset
- kilpailuihin valmistautuminen ja kilpailupäivien ruokailu



## **Terveydenhuolto**

- valmentajan vastuu terveystarkastajana
- urheilijoiden terveystarkastukset
- urheiluvammojen ensiapu

Kaikkiin koulutuskokonaisuuksiin on toivottavaa liittää myös käytännön osuus.

## **Koulutuksen tilausohjeet**

Seura tai alue voi tilata koulutuksen järjestettäväksi omalla paikkakunnalla. Koulutuspaketit kootaan koulutuksen aihealueista tilaajan toiveiden mukaan. Koulutus on kestoaltaan aiheen mukaan 3 – 6 tuntia. Tarvittaessa voidaan rakentaa myös koko viikonlopun mittainen kokonaisuus.

Terve Urheilija koulutuksen kohderyhmänä ovat urheilijat ja valmentajat sekä myös urheilijoiden vanhemmat sekä muut taustajoukot, jotka ovat mukana urheilijan arjessa.

Kun seurasi tai alueellasi halutaan tarjota laadukas tietopaketti nuoren urheilijan laadukasta harjoittelusta, niin toimi seuraavasti:

1. Ota yhteyttä liiton koulutus- ja nuorisopäällikköön.
2. Sovi hänen kanssaan koulutuskokonaisuus
  - aihealueet
  - aikataulu: päivämäärä sekä koulutuksen kesto
3. Koulutus maksaa seuralle 200€ / 3 h + kouluttajan matkakustannukset. Koulutuksen osallistujamäärää ei ole rajoitettu. Seura voi halutessaan periä osallistujilta osanottomaksun.

**Kaikissa koulutus- ja nuorisotoimintaan  
liittyvissä kysymyksissä palvelee Sanna Laine,  
[snl.laine@kolumbus.fi](mailto:snl.laine@kolumbus.fi) / 0403503097.**