

SUOMEN NYRKKEILYLIITTO

KUNTONYRKKEILYN KOULUTUSJÄRJESTELMÄ

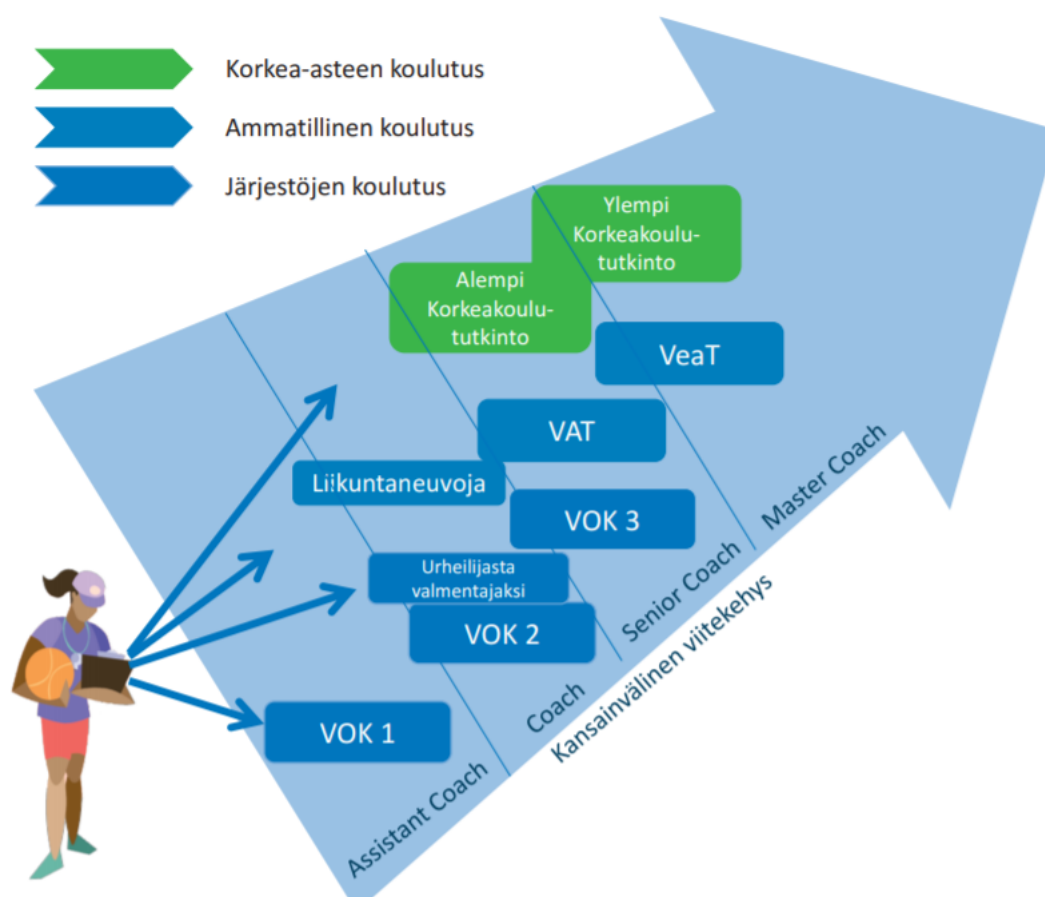
Sisällysluettelo

Suomalainen ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä	2
Suomen Nyrkkeilyliiton kuntonyrkkeilyn koulutusjärjestelmä.....	3
SNL Kuntonyrkkeilyn 1.tason koulutus.....	3
Nyrkkeilyliiton 2.tason kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutus	5
Yhteenveto	6

Suomalainen ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä

Suomessa on käytössä viisiportainen ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä. Se jakautuu tällä hetkellä siten, että tasot 1-3 ovat lajiliittojohtoisia ja koulutuksesta vastaavat lajiliitot yhteistyössä aluejärjestöjen sekä urheiluopistojen kanssa. Taso neljä on ammatillista koulutusta, johon kuuluu esimerkiksi Liikunnan ja Valmennuksen ammattitutkinto (VAT). Taso viisi on korkeakoulussa tapahtuvaa koulutusta Jyväskylän Ylipistolla tai Valmennuksen Erikoisammattitutkinto.

Suomalainen ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmä perustuu siihen ajatukseen, että siinä edetään taso kerrallaan. Käytännössä koulutuspolun 1. ja 2. tason koulutukset suositellaan käytäväksi kokonaisuudessaan ennen siirtymistä ylemmille koulutustasoisille. Tällä hetkellä kamppailulajeissa on olemassa oleva käytäntö, jossa 3.tason koulutus yhdistetään valmentajan ammattitutkintoon. On olemassa myös käytäntöjä, joissa hyvällä osaamis pohjalla 2.tason koulutuksesta voi jatkaa suoraan ammattitutkinnon suorittamiseen.



Tällä hetkellä valmentajan ammattitutkinnossa voi valita erikoistumisopinnoissa lasten, nuorten tai aikuisten valmentamisen. Tämän vuoksi on tärkeää, että lajiliiton koulutusjärjestelmä tarjoaa laadukkaan 1. ja 2. tason koulutuksen. Tasojärjestelmän myötä kaikilla ohjaajilla ja valmentajilla on mahdollisuus edetä koulutusjärjestelmää eteenpäin. Mikäli koulutukset ovat vain kurssimuotoisia ilman tasoluokittelua, ne eivät mahdollista koulutuspolulla etenemistä.

Suomen Nyrkkeilyliiton kuntonyrkkeilyn koulutusjärjestelmä

SNL koulutusjärjestelmä

	LANU valmentajat	Valmentajakoulutus	Kuntonyrkkeilykoulutus
Taso 1 (50h)	Junioriohjaajakoulutus I	Aluejärjestö + SNL	Vierumäki + lajikoulutus I
Taso 2 (100h)	Junioriohjaajakoulutus II	Kamppailulajien II	Kamppailulajit aili + ohjaajakoulutus II
Taso 3 (150)		Kamppailulajien III	

Tuomarikoulutus	Taso II	Taso I	AIBA
-----------------	---------	--------	------

Suomen Nyrkkeilyliiton koulutusjärjestelmä perustuu yleiseen ohjaaja- ja valmentajakoulutusjärjestelmään tasoille 1-3. Se pitää sisällään lasten ja nuorten ohjaajien (LANU), valmentajien ja aikuisten (AILI) koulutukset. Valmentajien koulutukset koskevat henkilöitä, jotka valmentavat tavoitteellisesti harjoittelevia urheilijoita. Aikuisten koulutukset koskevat henkilöitä, jotka ohjaavat aikuisten ryhmiä eli kuntonyrkkeilyä.

SNL Kuntonyrkkeilyn 1.tason koulutus

Kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutuksen 1.taso järjestetään yhteistyössä Vierumäen urheiluopiston kanssa. Yhteistyökumppanilla on valmiina koulutusstrukturi, jonka SNL saa osaksi kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutusta. 1.tason koulutukseen ilmoittaudutaan Suomisportin kautta. Kun osallistujia on vähintään 5, avataan heille verkkokurssi yleisosien suorittamiseksi. Yleisosien käytännön toteutuksesta ja järjestelyistä vastaa Vierumäki. Koulutusyhteistyöstä ei tule muita kustannuksia, kuin itse osallistujien koulutusmaksut. Vierumäki laskuttaa Nyrkkeilyliittoa koulutuskokonaisuudesta osallistujaperustaisesti. Yleisosien koulutuksen hinta tulee olemaan n. xx euroa.

Yleisösiin kuuluvat seuraavat koulutuskokonaisuudet:

Harjoittelun suunnittelu

Kokonaisuudessa perehdytään kirjoitetun tekstin, videon sekä luennon ja lisämateriaalin avulla yksittäisen harjoitustapahtuman johtamiseen liittyviin asioihin. Opit tässä kokonaisuudessa mm. Millaisia tekijöitä valmentajan tulisi huomioida yksittäisessä harjoitustapahtumassa? Mihin valmentajan ja urheilijan välisessä vuorovaikutuksessa olisi hyvä keskittyä harjoittelun näkökulmasta? Miten yksi harjoitustapahtuma olisi hyvä koostaa?

Kokonaisuuden oppimistavoitteet ovat:

- Valmentaja tietää mitkä tekijät vaikuttavat yksittäisen harjoitustapahtuman koostamiseen.
- Valmentaja tietää mitä Kuinka valmennan -taidoilla tarkoitetaan.

Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa

Valmennus ja ohjaaminen ovat opettamista valmennustilanteessa. Urheilijan oppiminen tapahtuu valmennustilanteessa valmentajan opettamisen seurauksena. Koulutuksessa käydään läpi opettamisen ja oppimisen taidot, palautteenannon eri tavat ja valmennuksen eri tyylit sekä valmennustilanteen organisointiin liittyviä tekijöitä.

Koulutuksen oppimistavoitteet:

- valmentaja tuntee oppimisen ja opettamisen perustaidot
- valmentaja ymmärtää ryhmän koostumuksen sekä erilaisten valmennus-/ ohjaustyylien vaikutuksen valmentamiseen ja ohjaamiseen.

Psyykkiset ominaisuudet harjoittelussa

Psyykinen valmennus nojaa urheilu- ja liikuntapsykologiassa tutkittuihin teorioihin ja malleihin. Urheilu- ja liikuntapsykologia vastaavasti on osa liikuntatiedettä ja se tutkii psykologian teorioiden ja mallien kautta urheilu- ja liikuntakontekstissa yksilön käytöstä. Kuinka psykologiset tekijät vaikuttavat yksilön suoritukseen? Kuinka urheiluun ja liikuntaan osallistuminen vaikuttaa yksilön kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin. Tässä kokonaisuudessa tarkastellaan innostuksen lisäämistä urheilussa urheilijan motivaation ja itseluottamuksen vahvistamisen kautta.

Kokonaisuuden oppimistavoitteet ovat:

- Valmentaja tietää itseluottamuksen ja motivaation roolin ilon ja innostuksen lisäämisessä urheilussa.

Suoritustunne

Kokonaisuudessa perehdytään kirjoitetun tekstin, videon sekä luennon ja lisämateriaalin avulla yksittäisen optimaalisen suoritustunteen rakentamiseen. Opit tässä kokonaisuudessa mm. Mitä tarkoitetaan suoritustunteella? Kuinka suoritustunne muodostuu? Miten voit auttaa urheilijaa löytämään hänelle optimaaliset tunnetilat?

Kokonaisuuden oppimistavoitteet ovat:

- Valmentaja tietää tarkoitetaan suoritustunteella.
- Valmentaja tietää miten suoritustunteen voi määrittää.

Taitoharjoittelu

Monipuolinen harjoittelu ja liikunta luovat hyvän pohjan eri tavoitteilla liikkuville ja urheileville. Hyvä valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja osaa rakentaa harjoituksista monipuolisia ja liikunnallisia perustaitoja kehittäviä. Koulutuksen tavoitteena on, että valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen ja tietää, mitä ovat liikunnalliset perustaidot ja miten niitä harjoitetaan.

Koulutuksen oppimistavoitteet:

- Valmentaja tietää, mistä liikunnallinen taitavuusominaisuus muodostuu ja hallitsee taidon kehittämisen pääperiaatteet

- Valmentaja ymmärtää monipuolisen taitoharjoittelun merkityksen lasten ja nuorten harjoittelussa

Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa

Tunne- ja vuorovaikutustaidot ovat olennainen osa mm. suomalaista valmennusosaamisen mallia Hyvien tunne- ja vuorovaikutustaitojen avulla valmentaja voi vaikuttaa mm. urheilijan ihmisenä kasvuun sekä kuulumiseen tunteeseen. Tässä kokonaisuudessa tarkastellaan valmentajan omia tunteiden tunnistamista sekä vuorovaikutusta läheisen valmentaja-urheilija-suhteen muodostamiseksi.

Kokonaisuuden oppimistavoitteet ovat:

- Valmentaja tietää omiin tunteisiinsa vaikuttavat tekijät.
- Valmentaja tietää läheiseen ihmissuhteeseen vaikuttavat vuorovaikutuksen tavat.

Fyysinen harjoittelu

Koulutuksessa käydään läpi perusteet fyysisestä harjoittelusta (voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus). Koulutuksen jälkeen valmentaja osaa ottaa huomioon eri fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen osana yksittäistä harjoitusta.

Kokonaisuuden oppimistavoitteet ovat:

- Valmentaja tietää fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteet

Nyrkkeilyliiton 2.tason kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutus

II-tason koulutuksessa käydään ensin kamppailulajien yhteinen aikuisten ohjaajakoulutus. Tämän jälkeen suoritetaan lajikoulutusviikonloppu (entinen Diplomikurssi).

SNL kuntonyrkkeilyohjaajien koulutus



VUOSITTAINEN HARRASTETAPAHTUMA

Yhteenveto

Nyrkkeilyliiton koulutusjärjestelmän tavoitteena on tukea nyrkkeilyliiton jäsenseurojen laadukasta toimintaa. Yksi merkittävä tekijä on osaavat ja innostuneet ohjaajat ja valmentajat. Uudistetun koulutusjärjestelmän ja kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutuksen myötä siirrytään irrallisista kursseista koulutuskokonaisuuksiin, jotka ovat osa Suomalaista valmennusosaamisen mallia. Näin ollen SNL järjestämä koulutus on saman tasoinen muiden lajiliittojen koulutuksien kanssa. Tämä mahdollistaa myös muiden lajien valmentajien osallistumisen SNL koulutuksiin, koska eri taustaorganisaatioiden koulutusten hyväksilukua tehdään tasokohtaisesti.

Laadukkaan koulutuksen kautta ohjaajat saavat innostusta ja motivaatiota toimia ohjaajina. Koulutusjärjestelmä itsessään luo toimivan struktuurin, jota voidaan systemaattisesti toteuttaa vuositasolla. Pysyvä toimintarakenne antaa selkeän viestin nyrkkeilyseuroille SNL roolista luotettavana koulutusorganisaationa. Kuntonyrkkeilyn 1.tason koulutuksen järjestäminen Vierumäen Urheiluopiston kanssa on kaikista kustannustehokkainta, koska heillä on käytössään valmiit verkkokurssit, jotka saadaan ilman lisäkustannuksia SNL käyttöön.