



Suomen Nyrkkeilyliitto



Lasten ja nuorten **NYRKKEILYN KÄSIKIRJA**

LASTEN JA NUORTEN NYRKKEILYN KÄSIKIRJA

Sisällysluettelo

3	Johdanto
	NYRKKEILYURHEILU
4	Nyrkkeily lasten ja nuorten liikuttajana
5	Lasten ja nuorten nyrkkeilyn haasteisiin vastaaminen
6	Nyrkkeily lapsia ja nuoria varten
7	Kasvaminen ja kasvattaminen
8	Monipuolisuus
9	Kilpaurheilu
	VALMENTAMINEN
11	Nuorten valmentaja
12	Kahdentoista kohdan ohjelma hyväksi ohjaajaksi kehittymiseen ja kasvamiseen
13	Ohjaamis – ja valmentamistyyli
13	Suvaitsevaisuuden valmennus – kaikki erilaisia, mutta samanarvoisia
14	Nyrkkeilyvalmentajan tietopaketti eri kulttuureista
16	Ohjaajien ja valmentajien koulutus
17	Nyrkkeilyn ohjaaminen ja valmentaminen
	HARJOITTELU
18	Nuorten harjoittelun pääpiirteet
20	Harjoitusten rakenne
21	Nyrkkeilytaidon opettaminen ja harjoittelemine
22	Taktiikan opettaminen ja harjoittaminen
24	Otteluharjoittelu
25	Alku- ja loppuverryttely kilpailupaikalla
25	Terveiden elämäntapojen valmennus
27	Ohjaajan ja valmentajan ensiaputaidot



28	NYRKKEILYKOULUN PERUSKURSSI Tuntimallit käytettäväksi peruskurssilla
----	---

Julkaisija ja kustantaja

Suomen Nyrkkeilyliitto ry
Radiokatu 20
00093 SLU
www.nyrkkeilyliitto.com

Sisällöntuotanto

Sanna Laine, Matti Ruokoski ja Anna Laukkanen.
Käsikirja on päivitetty SNL:n aikaisemmista materiaaleista.

Kuvitus / valokuvat

Katerina Macri / Dani Gerkman, Jarkko Laine,
Antti Latva-Kyyny, Anna Laukkanen ja Sirpa Makkonen

Ulkoasu ja taitto

Markkinointiviestintä Avviso



Johdanto

Lasten ja nuorten nyrkkeilyn käsikirjan historia juontaa 2000-luvun alkuun, jolloin käsikirjan ensimmäinen painos julkaistiin. 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen tavoitteena oli lisätä tuntuvasti nyrkkeilysaleilla käyvien lasten ja nuorten määrää. Aikuisharrastajien määrä oli kasvanut 1990-luvulla tutuksi tulleen kuntonyrkkeilyn myötä ja vuosituhaten vaihteessa panostus siirtyi lapsiin ja nuoriin. Suomen Nyrkkeilyliiton ”Nyrkkeilyä nuorille läpi Suomen” -projektin yksi tärkeä osa oli Lasten ja nuorten nyrkkeilyn käsikirjan tekeminen. Käsikirjan kirjoitti tuolloin Suomen Nyrkkeilyliiton kuntonyrkkeilyvastaava Arto Koski, joka toi oman, mittaamattoman arvokkaan panoksensa myös lasten ja nuorten nyrkkeilyurheiluun.

Kymmenen vuotta myöhemmin hyvin samankaltaiset asiat nousevat esiin lasten ja nuorten nyrkkeilystä puhuttaessa. Lasten ja nuorten nyrkkeily on perinteisesti ollut Suomessa kilpanyrkkeilypainotteista, ja siksi kynnys osallistua harjoituksiin on ollut toivottua korkeampi. Tässä Lasten ja nuorten nyrkkeilyn käsikirjan uudistetussa painoksessa tuodaan esille, miten monipuolista liikuntaa nyrkkeily on ja miten lapset ja nuoret voivat harrastaa nyrkkeilyä myös vailla kilpailupaineita. Nyrkkeilystä voi tulla koko eliniän kestävä harrastus ilman ainuttakaan kilpaottelua.

Nuorimmat nyrkkeilysaleille saapuvat lapset ovat pääsääntöisesti jo koulunsa aloittaneita 8-10-vuotiaita lapsia, kun taas vanhimmat juniorit ovat kahdeksantoista vuotta täyttäneitä. Oleellista lasten ja nuorten nyrkkeilyssä onkin ottaa huomioon harrastajien ikä ja kehitystaso. Yhtä oleellista on ottaa huomioon saleille tulevien lasten tausta tämänpäiväisessä monikulttuurisessa yhteiskunnassa.

Tämä lasten ja nuorten nyrkkeilyn käsikirja on kirjoitettu käyttäen Nyrkkeilyliiton vanhoja koulutusmateriaaleja sekä Arto Kosken tekstejä. Toivottavasti siitä on apua lapsia ja nuoria valmennettaessa ja nyrkkeilytoimintaa käynnistettäessä. Käsikirja antaa kuvan lasten ja nuorten nyrkkeilystä lajina sisältäen esimerkkejä peruskurssilla toteutettavista harjoituksista. Toivomme käsikirjan tavoittavan myös laajemmin nyrkkeilystä kiinnostuneita ja tarjoavan lisätietoa lajista, muun muassa nyrkkeilyn vahvasta kasvatuksellisesta perinteestä.

*Suomen Nyrkkeilyliitto
Nuorisovaliokunta*



Nyrkkeily lasten ja nuorten liikuttajana

1990-luvulla Suomen valtio ja kunnat ryhtyivät panostamaan liikuntapolitiikassa huippu-urheilun ja aikuisten harrasteliikunnan sijaan nuorisoliikuntaan. Vuosien 1990 ja 2000 välisenä aikana aikuisten määrä nyrkkeilyharrastajissa kuitenkin kasvoi kuntonyrkkeilybuumin myötä huomattavasti, kun taas alle 19-vuotiaiden osuus kasvoi hyvin maltillisesti. Suomen Nyrkkeilyliiton tavoitteena 2000-luvulla oli kasvattaa alle 19-vuotiaiden harrastajien määrää panostamalla lasten ja nuorten toimintaan. Tuolloin käynnistettiin tuotekehittely, jolla luotiin lapsille ja nuorille sopiva muoto harrastaa nyrkkeilyä. Myös ohjaajien koulutuksissa alettiin ottaa huomioon lasten ja nuorten erityispiirteet nyrkkeilijänä.

Suomen Nyrkkeilyliiton strategiassa 2010-luvun alussa yhdeksi painopisteeksi nimettiin lasten ja nuorten harrastajamäärien kasvattaminen ja nuorisotoiminnan osaamisen lisääminen.

2000-luvun puolivälistä lähtien tyttöjen nyrkkeily alkoi yleistyä ja seuroihin on hakeutunut juniori-ikäisiä tyttöjä niin harraste- kuin kilpanyrkkeilyn puolelle. Tämä on osaltaan ollut laaja tekijä lajin levinneisyyden lisäämisessä. Tyttöjen osuus seuroissa nyrkkeilyä harrastavista alle 19-vuotiaista on noin 21 % (v. 2011). Harrastajien määrä sekä ikä- ja sukupuolijakauma ovat muuttuneet vuosikymmenessä paljon, vaikka nyrkkeilyä tarjoavien paikkakuntien määrä on pysynyt lähes samana (65 eri paikkakunnalla on vähintään yksi nyrkkeilyseura vuosien 2011-12 tietoihin perustuen). Aiemmista tavoitteista huolimatta lapset ja nuoret harrastavat nyrkkeilyä edelleen pääsääntöisesti seuroissa ja yksityissektorin liikuntapalvelut keskittyvät lähinnä aikuisten kuntonyrkkeilyyn.

Lasten ja nuorten nyrkkeilyn haasteisiin vastaaminen

Nyrkkeilyssä kilpailemisen voi aloittaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää yksitoista. Tämä sääntö on osaltaan vaikuttanut siihen, ettei juuri alle 10-vuotiaita näy saleilla kovinkaan usein. Osittain syynä on se, etteivät lapset tuon ikäisenä jaksaa harrastaa pitkään lajia, jossa eivät pääse mittaamaan osaamistaan. Toisaalta seurat ja niiden valmentajat eivät ole aktiivisesti tavoitelleet alle 10-vuotiaita harrastajia toimintaansa. Nyrkkeily on perinteisesti hävinnyt kamppailun nuorimmista harrastajista juuri siksi, että monissa muissa lajeissa eritasoisia kilpailuja järjestetään jo nuoremmille. Koko 2000-luvun ja 2010-luvun alun Suomen Nyrkkeilyliitto on kehitellyt nuoremmille lapsille nyrkkeilyharjoitteita, joilla laji voidaan tuoda entistä nuorempien harrastajien lajiksi.

Muksuboxingin kautta lajin harrastaja Päivi Virtanen kehitti alle kouluikäisille lapsille Skidiboxingin, jossa nyrkkeilyharjoitteita toteutetaan päiväkodissa. Nyrkkeilytuokion aikana harjoitellaan nyrkkeilyn tekniikoita erilaisiin itse tehtyihin välineisiin. Myös skidiboxingissa kasvatuksellisuus on tärkeässä osassa – ohjaajat pitävät huolen siitä, että nyrkkeilytaitoja käytetään vain nyrkkeilytuokiossa. Tavoitteena on tehdä harjoituksista niin hauskoja ja mukaansatempaavia, että niissä halutaan käydä. Yleisesti käytetty sääntö on, että mikäli nyrkkeilytaitojaan käyttää ohjattujen harjoitusten ulkopuolella, putoaa toiminnasta pois. Tämä on todettu toimivaksi käytännöksi nyrkkeilysaleilla ja heti etukäteen kerrottuna se poistaa väärät käyttäytymismallit lähes kokonaan. Päivi Virtasen kokemuksen mukaan nyrkkeilytuokiot päiväkodin arjessa ovat rauhoittaneet varsinkin vilkkaita lapsia ja vähentäneet väkivaltaisuuksien taipuvaista käyttäytymistä.

Aikaisemman kilpa- ja huippu-urheiluun keskittyvän koulutuksen lisäksi 2000-luvun alussa alettiin järjestää koulutuksia, joissa keskityttiin myös juniori-ikäisiin harrastajiin. Nykyään Nyrkkeilyliiton vuosittaiseen koulutusohjelmaan kuuluva Juniorivalmentajakoulutus paneutuu alle 14-vuotiaiden lasten ja nuorten valmentamisen erityispiirteisiin. Tämän lisäksi liitto tarjoaa Terve Urheilija -koulutuksia, joiden teemana on nuorten urheilijoiden monipuolinen, turvallinen ja vammoja ennalta ehkäisevä harjoittelu sekä sen tukitoimet.

Nuoren Suomen Sinettiseuratoiminnan myötä myös Suomen Nyrkkeilyliittoon on saatu erinomaisia työkaluja lasten ja nuorten nyrkkeilyharrastuksen laadun mittaukseen. Suomen Nyrkkeilyliiton jäsenseuroista jo neljä seuraa ovat saavuttaneet Sinettiseurastatuksen vuosien 2008 ja 2012 välillä. Sinetti on lupaus laadukkaasta ja vastuullisesti

nuorisotyöstä. Laadun parantaminen on ollut myös avaintekijä Suomen Nyrkkeilyliiton strategiassa, joka on näkynyt vahvana koulutuksen kehittämisenä ja koulutuksiin panostamisena 2000-luvun jälkimmäiseltä puoliskolta lähtien. Sinettikriteerien uudistuksen myötä käsitys Sinettiseurojen toiminnasta on laajentunut. Sinettiseura voi olla yhtä hyvin kilpailupainotteinen kuin harrastustoimintaan keskittyvä seura, kunhan sen lasten ja nuorten toiminta täyttää kriteereissä annetut laadukkaan toiminnan mittarit. Nyrkkeilyliitto toivoo saavansa uusia Sinettiseuroja vuosittain.



Valitettavan usein nyrkkeilystä saatava kuva muodostuu vain televisiosta nähtyjen ammattinyrkkeilyottelujen perusteella. Amatööri-nyrkkeily eli olympiatyylin nyrkkeily on kuitenkin eri laji kuin ammattinyrkkeily. Kilpaurheiluna olympiatyylin nyrkkeily on huomattavasti turvallisempi laji perustuen kansainvälisen nyrkkeilyliiton kilpailusääntöihin. Ottelijat käyttävät pääsuoja, hanskat ovat pehmeämpiä ja eriä on huomattavasti vähemmän kuin ammattinyrkkeilyotteluissa. Teknistä osaamista arvostetaan ja nyrkkeilijät pyrkivät saamaan puhtaita osumia, joista pisteet kertyvät. Toisen vahingoittaminen ei ole pääasiallinen tavoite, eikä olympiatyylin nyrkkeilyssä pyritä ensisijaisesti lopettamaan otteluita tyrnäyksellä.

Nyrkkeily on tekniikkalaji ja harjoituksissa keskitytään paljon tekniikan ja taktiikan hiomiseen. Usein tekniikkaharjoittelu aloitetaan keskittymällä omaan koskemattomuuteen eli opetellaan suojaamaan itseään vastustajan hyökkäyksiltä. Kun osaa suojata itseään, on turvallisempaa lähteä tekemään omia hyökkäyksiään. Nyrkkeily on myös monipuolinen kuntoilumuoto, jossa vartaloa kuormitetaan tasapuolisesti. Vakavat loukkaantumiset ovat nyrkkeilyssä erittäin harvinaisia.

Nyrkkeily lapsia ja nuoria varten

Perinteisessä nyrkkeilyvalmennuksessa kilpa-nyrkkeilyllä on ollut päärooli. Ennen 1990-luvun kuntonyrkkeilybuumia ei nyrkkeilyn ajateltu olevan juuri muuta kuin kilpailemiseen tähtäävää urheilua. Kuntonyrkkeilyn myötä näkökulma on avartunut ja useimmissa nyrkkeilyseuroissa on harrastenyrkkeily jo keskeinen osa seuran toimintaa.

Kuntonyrkkeilyn ideologia suurten massojen liikuttajana sopii myös lasten ja nuorten nyrkkeilytoimintaan. Toimintatavat, harjoitusmenetelmät ja yksittäiset harjoitteet pitää vain suunnitella lapsia ja nuoria varten erikseen, sillä onhan selvää, että se mikä on kiinnostavaa aikuisille, ei sellaisenaan ole parasta mahdollista lapsille ja nuorille.

Jotta lasten ja nuorten kiinnostus nyrkkeilyyn säilyisi pitkään, tulee niin yksittäisten harjoitteiden, kuin koko kauden harjoitusten olla ikäluokalle suunnattuja. Lasten ja nuorten nyrkkeily on parhaimmillaan hauskaa, monipuolista ja vaihtelevaa urheilua, jossa jokainen harrastaja kokee onnistumisen tunteita. Yleisin harhaluulo lajista on se, että nyrkkeilyharjoitukset ovat pelkkää ottelua ja otteluharjoituksia eli sparria. Nyrkkeily on kuitenkin erittäin monipuolista liikuntaa, joka kuormittaa kehoa tasaisesti. Nyrkkeilytuntien sisältämät alku- ja loppuverryttelyt, tekniikka-harjoitukset, peruskunto- ja lihaskuntoharjoitteet sekä erilaiset tasapaino-, koordinaatio- ja nopeusharjoitteet tekevät harjoituksista vaihtelevia ja kiinnostavia.

Lasten pihaleikeistä tutuilla välineillä on myös iso rooli nyrkkeilyharjoituksissa. Niin hyppynaru, tennispallo kuin jalkapallokin kuuluvat kaikki nyrkkeilysalien perusvarusteisiin. Käsien ja jalkojen yhteistoiminnan ja koordinaation harjoitteluun nämä ovat erinomaisia välineitä. Pelejä ja kisailuja esimerkiksi alkulämmittelyssä käyttäen saa harjoituksiin myös vaihtelevuutta, ja lapset ja nuoret innostuvat lähes poikkeuksetta ottamaan mittaa toisistaan erilaisissa nopeus- ja ketteryyskilpailuissa.

Lähtökohtaisesti nyrkkeilysalille tullaan opettelemaan nyrkkeilyä, joka on tekniikkalaji. Niin sanotut tappe-lijat rauhoittuvat nopeasti huomattuaan, ettei kyse ole toisen vahingoittamisesta, vaan opittujen tekniikoiden ja omien fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta. Tarkoituksena on oppia nyrkkeilyä, sen tekniikoita ja harjoitteita, joita voi hyödyntää myös kuntoilumielessä. Lasten ja nuorten nyrkkeilyn perustarkoituksena on heidän liikkuminen ja oppiminen urheiluun. Kilpanyrkkeily on yksi vaihtoehto, jonka nuori voi myöhemmin valita, mutta yhtä hyvin harrastaja voi jatkaa nyrkkeilyä kuntoilumielessä aina vanhuusikään asti.

Nuorten liikunnan ja urheilun parissa toimivien aikuisten tulisi huolehtia, että:

- Liikutaan ja urheillaan lasten ja nuorten ehdoilla
- Tuloksia odotetaan oikein suhteutettuna kykyihin ja panostukseen
- Toiminnassa kasvatetaan nuoria erityisesti yhteistoimintaan, suvaitsevaisuuteen, fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ja terveyden edistämiseen
- Mahdollisimman moni harrastaja ottaisi liikunnan elämäntavakseen

Laadukas nuorisotyö on saanut viime vuosina aivan uutta painoarvoa, kun nuorten syrjäytyminen ja muut koko yhteiskuntaa koskevat ongelmat on nostettu keskusteluihin kaikilla yhteiskunnan tasoilla. Urheiluseurojen tehtäväkenttä monipuolistuu. Seuroilta odotetaan kasvatustyötä, joka tukee kotien ja koulujen toimintaa. Urheiluseuroilla on hyvät mahdollisuudet osoittaa tarpeellisuutensa esimerkiksi terveiden elämäntapojen edistäjinä.

Nyrkkeilyn yleisellä imagolla on tärkeä merkitys sille, kuinka paljon lapsia ja nuoria hakeutuu lajin pariin. Imagoon vaikuttavat erityisesti lajimme kärkiyksilöiden menestys ja käyttäytyminen julkisuudessa sekä nyrkkeilyn turvallisuus, joka on vuodesta toiseen suurennuslasin alla.

Suomalaisen nyrkkeilyn elinehto on riittävän laaja ja riittävän hyvälaatuinen junioritoiminta. Se edellyttää jatkuvaa työtä ja kampanjointia. Tämä vaatii paljon sekä Suomen Nyrkkeilyliitolta toiminnan organisoijana että nyrkkeilyseuroilta käytännön työn toteuttajina. Harrastajamäärä vaikuttaa aivan keskeisellä tavalla lajin tulevaisuuteen. Mitä suurempi määrä lapsia ja nuoria kokeilee nyrkkeilyä, sitä suuremmalla todennäköisyydellä löydämme kansainväliselle tasolle yltävän lahjakkuuden. Harrastajamäärä vaikuttaa suoraan yleisömääriin – nyrkkeilyä kokeillut tulee katsomoon todennäköisemmin kuin lajiin vain pinta-puolisesti tutustunut.

Harvan nyrkkeilyharrastus jatkuu läpi elämän. Tavoitteita tulee kuitenkin tarkastella laajasti. Nyrkkeilyllä on arvoa silloin, kun se rakentaa harrastajansa parempaa elämänlaatua ja antaa eväitä tasapainoiseen ja onnelliseen elämään. Kun nuori löytää paikkansa tervehenkisessä ystäväpiirissä ja oppii mahdollisimman varhain tasapainon liikunnan, levon ja terveellisen ravinnon kolmiossa, ollaan jo pitkällä

hyvän elämän rakennusaineita koottaessa. Kilpailu-
uran sijaan seurasta voi muodostua yhteisö, jonka
jäsenenä on kiva olla ja sitä kautta haluaa toimia
erilaisissa toimitsijatehtävissä.

Toimimalla yksipuolisesti kilpanyrkkeilyn tavoitteilla
nuorten harrastajien drop-out eli lajin parista
pois lähteminen on melko korkea. Kehittämällä
harrastetoimintaa kunkin seuran voimavarojen
puitteissa voidaan osalle kilpailutoiminnasta
kiinnostumattomista nuorista tarjota mielekästä
liikuntaa.

Nyrkkeilyn harrasteryhmien harjoittelusta kannattaa
tiedottaa myös muiden lajien seuroja. Valveutuneet
valmentajat tietävät hyvin ohjattujen nyrkkeilyharjoitusten
liikunnallisesti kehittävän merkityksen ja
kamppailukokemusten kasvatuksellisen arvon.
Mitä useampi ihminen tutustuu nyrkkeilyyn, sen
useampi ystävä lajillamme on.

Kasvaminen ja kasvattaminen

Nyrkkeilyn perinne tukee ajatusta, että lajin
parissa toimiva voi harrastaessaan kasvaa
paremmaksi yksilöksi ja valmentajan on
mahdollisuus kasvattaa ohjattavaansa kohti
parempaa elämää. Laji on vaativa ja kova.
Kohdatessaan haasteet nuori voi kasvaa ja
hänen itseluottamuksensa ja itsetuntonsa voi

kehittyä myönteisellä tavalla. Koska valmentaja
on läsnä tiukoissa paikoissa ja hän on usein
seuratovereiden lisäksi ainoa turva nuorelle,
urheilija-valmentajasuhde on monesti hyvin
läheinen. Läheinen yhteys mahdollistaa
kasvatuksen – monesti aivan huomaamatta.

Nuorta tulee kasvattaa ainakin:

- Yhteisöllisyyteen – tavoitteena myönteinen suhtautuminen harjoitusryhmään ja aloitteellinen työskentely ryhmän hyväksi sekä vastuun ottaminen yhteisissä toiminnoissa
- Kurinalaisuuteen – tavoitteena sisäinen kuri eli itsekuri
- Toverillisuuteen ja avuliaisuuteen
- Rehtiin käytökseen, joka ilmenee esimerkiksi toisen kunnioittamisena
- Rehellisyyteen, joka ilmenee esimerkiksi säännöllisyytenä harjoittelussa ja harjoituspäiväkirjan säntillisenä täyttämisenä
- Aktiiviseen mukanaoloon ja työskentelyyn esimerkiksi harjoituksissa
- Päätäväisyyteen ja päämäärätietoisuuteen
- Rohkeaan ja avoimeen käytökseen
- Harkintaan käytöksessään

Monipuolisuus

Suomessa ja maailmalla on tutkittu menestyneiden urheilijoiden taustoja. Erittäin monen kohdalla taustalta löytyy hyvin nuoresta alkanut liikunnallinen aktiivisuus ja monipuolisuus. Pääosa menestyjistä on erikoistunut yhteen lajiin vasta murrosiän jälkeen, mihin asti he ovat saattaneet kilpailla aktiivisesti 2-3 lajissa.

Kun nyrkkeilyä harrastava lapsi tai nuori erikoistuu hyvin varhain ainoastaan nyrkkeilyyn, hän useimmiten saavuttaa kohtalaisia tuloksia varhain ja nopeasti. Hänen urheilu-uransa jää kovin usein kovin lyhyeksi ja saavutuksensa vaatimattomammiksi kuin mitä kyvyt olisivat voineet mahdollistaa.

Liian aikaiseen erikoistumiseen liittyvän tapahtumaketjun on joskus huomattu etenevän seuraavalla tavalla:

1. Kansallinen menestys vähäisellä panostuksella
2. Kunnianhimon herääminen erityisesti valmentajan, seuratoimitsijoiden ja vanhempien kesken
3. Korkeiden tavoitteiden asettaminen liian lyhyellä aikavälillä
4. Tavoiteasettelusta johtuva liian yksipuolinen ja joskus perustaan nähden liian kuormittava harjoittelu
5. Yksipuolinen perusta syö pohjaa pois myöhemmiltä tuloksilta ja jaksamiselta
6. Urheilu-ura päättyy ennenaikaisesti

VALMENTAJAN VELVOLLISUUS
on ohjata nuorta urheilijaa
MONIPUOLISELTA POHJALTA
hitaasti kiihuhtaen.

Asiaan liittyy kiinalainen viisaus:
”Perille on kaksi tietä. Ne ovat
lyhyt pitkä tie ja pitkä lyhyt tie”.

Monipuolisen harjoittelun periaatteeseen kuuluu rakentaa perusta monipuolisella yleistaitoharjoittelulla, johon kuuluu runsaasti lajeja, jotka kehittävät vartalonhallintaa, ketteryyttä ja yleisiä liikunnallisia valmiuksia, kuten voimistelu, yleisurheilu, hiihto jne. Yleinen monipuolisuus mahdollistaa ns. siirto-vaikutuksen ansiosta siirtymisen erikoistuneen monipuolisuuden harjoittamiseen. Tässä vaiheessa harjoitteluun kuuluu nyrkkeilyn ohella useita apulajeja, joista esimerkkeinä voidaan ottaa eri pallopelit, joilla rakennetaan kamppailullista perustaa. Erikoistumisvaihetta tulisi viivyttää siten, että lopullinen lajivalinta tapahtuisi vasta, kun harrastajalla on takanaan jo useita monipuolisia harjoitteluvuosia.

Monipuolisuuden periaate





Kilpaurheilu

Osa salille tulevista lapsista ja nuorista haluaa aloittaa jossakin vaiheessa kilpanyrkkeilyn. Valmentajan on hyvä jo kurssin alussa kertoa tästä mahdollisuudesta, mutta painottaa sitä, että jokainen lapsi ja nuori saa itse valita, haluaako kilpailla vai ei. Harrastajien ei ole pakko koskaan kilpailla, mutta jokaisella perustekniikan oppineella harrastajalla tulisi olla siihen mahdollisuus. Valmentajan on hyvä tuoda kilpanyrkkeilyä esille vasta sitten, kun lapsi tai nuori on itse ilmaissut kiinnostuksensa siihen. Kilpanyrkkeilyn tulee olla aina vapaaehtoista, ja lähteä lapsen tai nuoren omasta halusta ja innostuksesta.

Osaava ja kokenut valmentaja innostaa kilpailijaa. Usein sanotaan, että kaikista nuorimmilla kilpailijoilla tulisi olla kokeneimmat ja parhaat valmentajat. Valmentaja on suuressa roolissa kilpailevan nuoren harrastuksessa. Innostava ja osaava valmentaja saa nuoren ylittämään itsensä ja tällöin kilpaileminen tuo onnistumisen tunteita parhaimmillaan myös tappioiden jälkeen. Kokenut ja osaava valmentaja osaa toimia nuoren ehdoilla, ja osaa katsoa realistisesti suojattinsa osaamista. Jotta kilpanyrkkeily harjoitteet pysyvät lapsille ja nuorille mielenkiintoisina, on valmentajan hyvä säännöllisesti kouluttaa itseään saadakseen uusia ideoita ja vinkkejä harjoitteluun.

Jännitys ja suuret tunteet kasvattavat menestyjiä. Nyrkkeily on kamppailulajina täynnä jännittäviä hetkiä

niin kehän sisä- kuin ulkopuolella. Nämä jännittävät hetket tekevät lajista mielenkiintoisen lasten ja nuorten silmissä. Kilpaotteluissa on aina tarjolla jännittäviä hetkiä ja nopeita muutoksia, joten myös katsomossa koetaan mahtavia elämyksiä. Kilpaileva nuori kaipaakin ympärilleen myös hyvien kavereiden verkostoa, jossa treenikaverukset kannustavat toisiaan yhtä lailla salilla kuin kisakatsomossa. Seuran nyrkkeilijät muodostavat yhdessä joukkueen tai tiimin, jonka jäsenet kannustavat toisiaan, ja yhdessä pyritään parhaaseen suoritukseen.

Kilpanyrkkeily vaatii kurinalaisuutta ja pitkäjänteisyyttä niin harjoittelussa kuin nuoren elämäntavoissa ja on siten omiaan kasvattamaan lasta ja nuorta elämän tulevia haasteita varten. Kilpanyrkkeilijän perushyveisiin pitkäjänteisyyden lisäksi kuuluvat nöyryys ja vastustajan kunnioittaminen.

Nyrkkeilyä harjoittelevan lapsen ja nuoren tulisi harjoitella vähintään kuusi kuukautta ennen osallistumistaan kilpailuotteluun. Tässä asiassa on huomioitava kunkin nuoren valmiudet ja se, että kehitymisessä on suuria yksilöllisiä eroja. On myös huomioitava, että harrastaja voi olla fyysisesti valmis kilpailemaan, mutta ei ole sitä henkisesti tai päinvastoin.

Kilpailuotteluiden ohjeellisia määriä, kun nuori aloittaa kilpailemisen D-juniorina:

- D-juniorina keskimäärin noin 5 ottelua vuodessa
- C-juniorina keskimäärin noin 10 ottelua vuodessa
- B-juniorina keskimäärin 10-15 ottelua vuodessa
- A-juniorina keskimäärin 15-20 ottelua vuodessa

Esimerkin nyrkkeilijällä on noin sadan kilpailuottelun kokemus siirtyessään ottelemaan senioriluokassa. Kun nyrkkeilijä aloittaa ottelemisen 12-15-vuotiaana, valmentajan on harkittava tarkoin sopiva ottelumäärä.

Valmentajan velvollisuus on tuntea tarkasti voimassa olevat nyrkkeily säännöt ja ymmärtää niiden vaikutukset harjoitteluun. Hyvä valmentaja huolehtii siitä, että myös urheilijat tuntevat säännöt niiltä osin kuin ne vaikuttavat heidän toimintaansa.

Suomessa D-junioripojat ja tytöissä D- ja C-juniorit ottelevat tekniikkanyrkkeily säännöin. Tekniikkanyrkkeily säännöt rakentuvat perusajatukselle, että ottelussa ei lasketa osumia kuten perinteisessä nyrkkeilyssä, vaan keskitytään nyrkkeilijöiden taito-ominaisuuksien arvioimiseen. Arviointikriteereinä ovat nyrkkeilytekniikan kolme osa-aluetta: lyöntitekniikka, liikkuminen ja koskemattomuus.

Voimassa olevat nyrkkeilyn säännöt löytyvät Suomen Nyrkkeilyliiton kotisivulta: www.nyrkkeilyliitto.com/nyrkkeilyinfo/nyrkkeilynsaannot. Suomen kansalliset nuorisonyrkkeilymääräykset täydentävät kansainvälisiä sääntöjä. Myös ne löytyvät Nyrkkeilyliiton kotisivuilta.

Kilpanyrkkeily on edullinen harrastus. Kilpailuvaiheessa nuoren varusteisiin on panostettava harrastajaa enemmän. Laji ei kuitenkaan vaadi mahdollisia taloudellisia satsauksia. Kilpanyrkkeilijän perusvarusteet ovat hammassuojat, kilpailuasut ja nyrkkeilytossut. Nämä pystyy hankkimaan noin 150 eurolla. Monilla seuroilla on lainata kilpailijoilleen pääsuojat. Tosin omat pääsuojat ovat aina hygieenisesti ja ergonomisesti parempi vaihtoehto. Kaksi kilpailuissa hyväksyttyä pääsuojaa maksavat yhteensä noin 150-200 euroa. Kilpailuhanskat tulevat aina kilpailujärjestäjän puolesta. Alle 18-vuotiaan vakuutuksen sisältävä kilpailulisenssi maksaa 60 euroa vuodessa.

Kilpailuttamisessa on oleellista etenkin uran alkuvuosina:

- Otellaan saman kokemuksen omaavien vastustajien kanssa
- Tekninen osaaminen määrittää kilpailuttamisen
- Kilpailuominaisuuksia testataan turvallisessa ympäristössä harjoitussalilla järjestämällä kilpailunomaisia tilanteita ja kilpailutilanteita
- Alkuvaiheessa suositetaan salikilpailuita, joissa käydään säännöllisesti ja suunnitelmallisesti





Nuorten valmentaja

Valmentajien tulee olla innostavia ja positiivisia. Valmentajan merkitys lapsen ja nuoren harrastuksessa on erittäin suuri, ja se voi olla ratkaiseva tekijä harrastuksen jatkuvuuden kannalta. Innostava, kannustava ja mukava ohjaaja motivoi lasta ja nuorta harjoittelemaan. Harrastaja tuntee olonsa turvallisiksi harjoituksissa. Henkilökohtaisen palautteen ja kaikkien huomioimisen mahdollistamiseksi yhtä valmentajaa kohden saisi olla korkeintaan kymmenen harrastajaa.

Harjoituksissa on oltava hauskaa. Etenkin nyrkkeilyosalilla, jossa käytetään paljon aikaa nyrkkeilytekniikan opetteluun, tulee harjoituksissa olla mukana myös hauskuutta. Lapsia ja nuoria voi motivoida harjoituksissa erilaisilla nyrkkeilyaiheisilla kisailuilla, joita tehdään pareittain tai joukkueina. Myös kuntonyrkkeilystä tutun taustamusiikin voi tuoda mukaan lasten ja nuorten harjoituksiin. Lasten palautetta kannattaa pyytää ja kuunnella. Vuosien saatossa esimerkiksi pistehanskoihin iskeminen ja pariharjoitteet on koettu erityisen mieluiseksi.

Vaihtelevuus on tärkeää. Jotta harjoitukset eivät ole kerta toisensa jälkeen samanlaisia, on valmentajan hyvä suunnitella harjoitukset etukäteen. Vaihtelevuus ylläpitää lasten ja nuorten mielenkiintoa lajia kohtaan. Valmentajan ylläpitämä järjestys ja sääntöjen noudattaminen antaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden harrastaa turvallisesti ja tasapuolisesti. Nämä tekijät ovat tärkeitä yleisen viihtyvyyden ja hyvän yhteishengen luomisessa.

Nyrkkeily on yksilölaji. Ryhmään kuuluvuuden tunne ei välttämättä synny automaattisesti. Nyrkkeilyä harrastaville lapsille ja nuorille olisikin hyvä järjestää jotain yhteistä tekemistä. Yhteinen retki, elämysrikas leiri tai osallistuminen tapahtumaan lujittaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka taas parantaa yhteishenkeä ja ilmapiiriä salilla.

Hauskuuden, vaihtelevuuden ja kavereiden lisäksi oppiminen harjoituksissa on tärkeää. Nyrkkeilyä kaltaisessa vaativassa tekniikkalajissa teknisten taitojen oppiminen voi viedä kauan aikaa. Toisille tekniikan oppiminen voi olla vaikeaa, jolloin onnistumisen tunteita tulee saada jotakin muuta kautta. Lapsille ja nuorille on hyvä pitää harjoitusten yhteydessä tietoisuuksia esimerkiksi nyrkkeilyn säännöistä, urheilijalle sopivasta ravinnosta, menneistä ja tulevista mestareista ja urheiluun ylipäänsä liittyvistä asioista. Näiden tietojen oppimista voi sitten testata aika ajoin, jolloin myös vähemmän lahjakkaat harrastajat saavat mahdollisuuden kokea onnistumisen elämyksiä tietäessään vastauksia kysymyksiin.

Vaikka nyrkkeilyä ei ole perinteisesti mielletty samassa määrin itsepuolustuslajiksi kuin itämaisia kamppailulajeja, opettaa myös nyrkkeily itsepuolustusta. Nyrkkeilijän ehkä tärkein oppi on, että lajitaitoja käytetään vain ja ainoastaan nyrkkeilyosalilla. Kuitenkin hyvän itsetunnon kannalta on lapselle ja nuorelle rohkaisevaa tietää, että tarvittaessa osaisi puolustaa itseään hätätilanteessa.

Jäsen- ja kurssimaksut ovat perinteisesti olleet nyrkkeilyssä hyvin edullisia, ainakin nyrkkeilyseuroissa. Harrastenykkeilijän perusvarusteisiin kuuluvat omat säkki- ja/tai nyrkkeilyhanskat, käsisiteet ja hyppynaru. Hintaa paketille tulee noin 50 euroa säkkihanskojen kanssa tai noin 100 euroa nyrkkeilyhanskojen kanssa. Monissa seuroissa on kuitenkin mahdollisuus aloittaa harrastus myös ilman omia hanskoja. Nyrkkeilysaleilla ei yleensä ole muotivaatteilla koreiltu, vaan jokainen harrastaja liikkuu siinä asussa, mikä parhaalta tuntuu. Lajin kannalta treenivaatteiksi soveltuvat esimerkiksi t-paidat, shortsit ja verkkarit.

Kahdentoista kohdan ohjelma hyväksi ohjaajaksi kehittymiseen ja kasvamiseen:

1) Ole innostunut.

Valmentajan oma innostus on kaiken perusta. Kun valmentaja on innostunut, hän jaksaa kehittää itseään jatkuvasti. Hän käy seuraamassa toisten ohjaamia harjoituksia, joista oppii ja kehittää omaa toimintaansa.

2) Kannusta ja innosta.

Innostunut valmentaja on yleensä myös innostava. On tärkeää tiedostaa, että ”porkkana voittaa kepin”. Myönteinen palaute on vahvempi kuin kielteinen. Innostava ja kannustava ote saa juniorit ylittämään itsensä ja kokemaan onnistumisia.

3) Organisoijaksi ja rakenna virikkeellinen harjoitusympäristö.

Hyvä valmentaja näkee vaivaa sen eteen, että nyrkkeilyä herättää toimintavirkeitä. Erityisesti välineharjoituksissa on mahdollisuus kehittää kerta toisensa jälkeen uusia mielenkiintoisia tehtäviä.

4) Järjestä junioreille tavoiteltavia haasteita.

Hyvällä valmentajalla on mielikuvitusta, jota hän myös käyttää tarjotakseen junioreille haastavaa toimintaa. Harjoituskäyntimäärien kirjaaminen, kurssikokeen järjestäminen ja kaikkia yrittämään kannustavat kisailut ovat innokkaan ohjaajan perustyövälineitä.

5) Luo yhteyden tunnetta. Ota kontaktia. Ymmärrä nuorten ajatusmaailmaa.

Hyvä valmentaja luo yhteishenkeä ja lujittaa sitä tietoisesti. Junioreihin tulee ottaa aktiivisesti kontakteja – erityisesti ujoimpiin – ja olla helposti lähestyttävä.

6) Hallitse lajin tärkeimmät tekniikka- ja taktiikkakysymykset.

Tekniikka ja taktiikka ovat tärkeitä sisältöä harjoituksissa. Niiden hallitseminen yksinään ei kuitenkaan riitä hyvän juniorivalmentajan titteliin. Hyvä valmentaja jakaa käytettävissä olevat ohjaajaresurssit siten, että työnjaon avulla saadaan esille kunkin valmentajan parhaat puolet.

7) Kehitä itseäsi opettamisessa.

Opettaminen nyrkkeilyä on paljolti sitä, että valmentaja näkyy itse, näyttää selvästi ja selittää ytimekkäästi, kuuluvasti sekä innostavasti. Olisi hyvä, jos valmentajat voisivat kehittää toisiaan antamalla ja saamalla palautetta toisiltaan. Opettamisessa on tärkeää muistaa, että näyttäminen voittaa selittämisen (jos näyttö on ristiriidassa selitetyn kanssa, näyttö voittaa). Tämän vuoksi on tärkeää panostaa uutta opetettaessa näyttöjen laatuun.

8) Huolehdi turvallisuudesta.

Salilla on usein ahdasta. On tärkeää huolehtia opetus- ja harjoittelumuotoa järjestäessä, etteivät harrastajat törmää toisiinsa. Hyvä valmentaja huomioi käytettävissä olevan tilan, olosuhteet ja harrastajamäärän valitessaan käytettäviä harjoitteita. Pari- ja otteluharjoituksissa on tärkeää varmistaa eritoten pienimpien ja heikoimpien turvallisuus. Valmentajalla on vastuu nuorista, koska vanhemmat ovat uskoneet lapsensa ohjaajien huostaan niin salilla kuin leiri- ja kilpailumatkoilla.

9) Suunnittele harjoitukset ja varmista siten niiden vaihtelevuus.

Suunnittelu parantaa lopputulosta. Valmentaja voi olla hyvä, vaikka hän ei suunnittelisikaan harjoituksia etukäteen. On kuitenkin varmaa, että lopputulos olisi vieläkin parempi, jos hän käyttäisi edes vähän aikaa harjoituksen suunnitteluun. Suunnittelusta on hyötyä myös siten, että työ tuottaa paperille ”nuotit”, jotka arkistoimalla voi palauttaa mieleensä sen, mitä aikaisemmin on tehty. Muistiinpanot auttavat jatkosuunnittelussa ja niiden avulla voi varmistaa sen, että harjoittelussa on vaihtelevuutta ja harjoittelu kehittyy.

10) Tarjoa nuorille elämyksiä myös nyrkkeilysalin ulkopuolella.

Panosta siihen, että yhdessäolo ei rajoitu pelkästään nyrkkeilysalitoimintaan vaan välillä tehdään muutakin yhdessä. Esimerkiksi tutustuminen muihin urheilulajeihin, kesällä pidettävät ulkoharjoitukset ja elämysleirit ovat antoisia ja kehittäviä sekä syventävät ryhmän yhteishenkeä.

11) Hallitse nyrkkeilyn säännöt ja tunne urheiluvalmennuksen perusteet.

Hyvän valmentajan ”varusteisiin” kuuluvat sekä tekniikka- että osumanyrkkeilyn sääntöjen hallitseminen ja idean ymmärtäminen. Urheiluvalmennuksessa on lainalaisuuksia, jotka ovat perustana hyvän ohjaajan toiminnassa.

12) Hallitse nyrkkeilykilpailujen avustajan tehtävät.

Avustajana toimiminen edellyttää joukon tietoja ja taitoja. Tekniikkanyrkkeilyottelussa on vielä joitakin erityisvaatimuksia avustajan toiminnalle. Hyvä valmentaja valmistautuu avustajan tehtäviin oppimalla kokeneemmiltaan ja harjoittelemalla avustamista. Näin hän kykenee antamaan täyden tukensa nuorelle kilpailutilanteessa.

Ohjaamis- ja valmentamistyyli

Harjoitusten ilmapiiri merkitsee paljon saavutettavien tulosten kannalta. **Myönteinen ja kannustava ilmapiiri** takaa parhaat edellytykset kehittymiselle. Kun valmentaja on aidon innostunut, tapa tarttuu nuoriin.

Nuoret haluavat saada osakseen arvostusta. Siksi ohjaajan ja valmentajan on oltava toimissaan tasa-puolinen. Ryhmässä on otettava jokainen harrastaja huomioon.

Opeta. Ohjaa. Tue. Anna palautetta. Rohkaise. Kuuntele. **Keskustele.**

Juniorin nyrkkeilyuran ensimmäiset kuukaudet ovat haastavia valmentajalle, koska nuoret tulisi saada ihastumaan lajiin. Uuden tulokkaan poisjääminen johtuu harvoin siitä, että hän ajattelisi valmennuksen olevan liian ammattitaidotonta. Hän jää usein pois siksi, että harjoittelusta on tehty liian totista puuhaa.

Harjoituksissa ja kilpailuissa epäonnistunutta tulee pyrkiä kannustamaan palautetta annettaessa. Itsetuntoa ei saa luhistaa moittein, vaikka siihen olisi perusteltuja syitäkin. Nuoren tulee saada tuntee olevansa hyväksytty epäonnistumisesta huolimatta.

Suvaitsevaisuuden valmennus – kaikki erilaisia, mutta samanarvoisia.

Nyrkkeily on siitä mielenkiintoinen laji, ettei siinä ole olemassa yhtä ainoaa, oikeaa tekniikkaa ja tyyliä, vaan jokaiselle nyrkkeilijälle kehittyy erilainen, usein jopa tunnistettavissa ole tyyli. Tekniikka vaihtelee suuresti valmentajan ja hänen opettamansa ”koulu-kunnan” mukaan. Yhtäläillä erilaisia ovat nyrkkeilyn harrastajat. Nyrkkeily on yksi maailman kansainvälisimmistä urheilulajeista. Amatööri- eli olympiatyylin nyrkkeilyä harrastetaan jopa 200 maassa, joten joukkoon mahtuu ihmisiä hyvin erilaisista kulttuureista ja taustoista. Suomessa nyrkkeilysalit ovat kautta historian houkutelleet myös maahanmuuttajia.

Nyrkkeilysalilla valmentaja on pääroolissa luotaessa suvaitsevaa ilmapiiriä. Kun valmentajat ja ohjaajat suhtautuvat itse tasa-arvoisesti kaikkiin harrastajiin ikään, sukupuoleen tai etniseen taustaan katsomatta, oppivat myös lapset ja nuoret todennäköisemmin suvaitsemaan erilaisuutta ja siten salille syntyy hyvä ja suvaitseva ilmapiiri. Vähemmistökulttuureista

Hyvä valmentaja ymmärtää, että **nyrkkeilyssä on usein kysymys omien suoritusten onnistumisesta eikä välttämättä siitä, tuliko voitto tai häviö.**

Ohjaajan tulee etsiä suorituksista myönteisiä puolia ja antaa niistä palaute välittömästi.

Nuorten valmentajalla on valtaa ja vastuuta, jota tulisi jakaa myös nuorille. Yhteisten pelisääntöjen luomiseen ja harjoitusten suunnitteluun tulee myös lasten ja nuorten päästä aika ajoin osallisiksi. Nuoria tulee käyttää myös apuohjaajina ja toimitsijoina.

Suunnitelmallisuus on tavoitteiden toteutumisen kannalta keskeisin tekijä. Kun tavoitteet ovat eri osatekijöiden suhteen selvät, on helpompi laatia esimerkiksi vuoden valmennussuunnitelma. Kauden suunnittelusta edetään jakson ja viikon suunnitteluun. Seuraavaksi onkin vuorossa yhden harjoituksen suunnitteleminen. Suunnittele yksittäiset harjoitteet ja yhdistä ne koko harjoituksen suunnitelmaksi.

Seurantaa voit tehdä viikoittain, kuukausittain ja kauden jälkeen. Kun teet suunnitelman yhden kauden ajaksi, seuraavan suunnittelu ja toteutus on jo paljon helpompaa.

tulevat, lajissa vähemmistösukupuolen edustajat ja muut vähemmistöihin kuuluvat tuntevat tällöin olonsa kotoisaksi salilla ja viihtyvät siellä. Sen enempää kuin nyrkkeilyvalmentajan ei tulisi tuoda esiin rasistisia piirteitä, ei hän myöskään saisi suosia vähemmistöjen edustajia. Esimerkiksi maahanmuuttajien suosimisen on todettu johtavan siihen, että valtaväestöön kuuluvat nuoret ovat kokeneet tullessaan syrjityiksi ja ovat kokeneet kohtelun epäoikeudenmukaisena. Salilla käyvillä lapsilla ja nuorilla tulee siksi olla kaikille yhteiset pelisäännöt ja kaikkia koskevat yhteiset määräykset.

Tosiasia kuitenkin on se, että maahanmuuttajat ovat tulleet mukaan suomalaiseen nyrkkeilyyn pysyvästi niin urheilijoina kuin valmentajina. Ymmärtääksemme vieraita kulttuureita, tulee meidän tuntee niitä. Seuraavassa luvussa on käyty läpi niitä kulttuureita, joita yleisimmin nyrkkeilysaleilla 2010-luvulla kohtaa.

Nyrkkeilyvalmentajan tietopaketti eri kulttuureista

ROMANIKULTTUURI

Romaneja on Suomessa noin 10.000. Nyrkkeily-saleilla romaninuoria on nähty vuosikymmenten aikana suhteellisen paljon, ja monet heistä ovat osoittautuneet hyvin lahjakkaiksi nyrkkeilijöiksi. Viime vuosina romaninyrkkeilijöiden määrä kilpanyrkkeilyssä on Suomessa kuitenkin hieman vähentynyt, mutta silti romanikulttuuri on yksi suurimmista vähemmistö-kulttuureista nyrkkeilyn parissa.

Romanien kulttuuri eroaa valtaväestön kulttuurista hyvinkin paljon, joten nyrkkeilyohjaajien olisi hyvä tietää tärkeimmät eroavuudet, jotta pahimmilta yhteentörmäyksiltä ja väärinkäsityksiltä välttäisiin nyrkkeilyosalilla. Romaninuoren ja nyrkkeilyohjaajan välille voi muodostua hyvä ja luottamuksellinen suhde, kun ohjaaja ymmärtää romanikulttuuria ja suhtautuu siihen ymmärtäväisesti.

Romaninuorten nyrkkeilyosalille tuloa ja sopeutumista helpottaa se, että he puhuvat samaa kieltä valtaväestön kanssa ja he tuntevat maan ja valtaväestön tavat entuudestaan. Romaninuoret ovat siis tottuneet siihen, miten valtaväestö käyttäytyy. Siksi kulttuurierot eivät tule esille nyrkkeilyosalilla kovinkaan vahvasti. Kuitenkin on otettava huomioon, että esimerkiksi kilpailumatkoilla erilaiset tavat ja tottumukset voivat aiheuttaa väärinkäsityksiä ja kiusallisia tilanteita.

Romanikulttuurissa perheellä ja suvulla on hyvin vahva rooli, ja vanhempia ihmisiä kunnioitetaan yleisesti. Romaniyhteisöissä on myös yleistä, että lapsen kasvatukseen osallistuvat vanhempien lisäksi myös muut sukulaiset. Romaninuoren nyrkkeilyssä salille saattaakin tulla useampi sukulainen katsomaan harjoituksia. Kilpailuissa romaninuoren perhe ja suku ovat usein vahvasti edustettuna katsomossa, ja kannustus on vahvaa.

Vanhempien ihmisten ja eritoten vanhusten kunnioittaminen näkyy romanikulttuurissa esimerkiksi siten, että romaninuoret eivät esiinny vähissä vaatteissa heidän seurassa. Nyrkkeilyvalmentajan kannattaa ottaa erilainen kulttuuritausta huomioon myös pukuhuoneissa ja kunnioittaa romaninuoren yksityisyyttä.

Vastakkaiseen sukupuoleen tai seksuaalisuuteen liittyvät puheet voivat tehdä romaninuoren sopeutumisen vaikeaksi, joten niitä tulisi välttää etenkin, jos seurassa on myös vanhempia ihmisiä. Romaneista ei tule käyttää mustalainen-sanaa, jolla on loukkaava ja hieman negatiivinen sävy.

MAAHANMUUTTAJAT

Maahanmuuttajille lähtöasetelma on romaninuoria vaikeampi, sillä yhteistä kieltä ei välttämättä ole, maan tavat eivät ole ehkä tulleet tutuiksi ja valtaväestön käyttäytyminen on vierasta. Nyrkkeilyosal voi kuitenkin olla erinomainen paikka maahanmuuttajanuorten kotouttamiselle. Vaikka nyrkkeily on yksilölaji, voidaan salilla luoda harrastajien kesken vahva yhteenkuuluvuuden tunne, jolloin maahanmuuttajanuori pääsee osaksi ryhmää. Jos joku suomalaisista lapsista ja nuorista osoittaa mitään syrjimisen merkkejä, tulee valmentajan puuttua siihen heti kahdenkeskisellä keskustelulla. Harrastajille on syytä tähdentää, että kaikki ryhmässä ovat tasavertaisia.

Yleisesti maahanmuuttajia valmentaessa tulisi kiinnittää erityistä huomiota puhetapaan. Nyrkkeilyvalmentajan tulisi puhua rauhalliseen tahtiin ja artikuloida selkeästi. Slangisanojen ja lyhenteiden käyttäminen voi tehdä puheesta vaikean ymmärtää, vaikka maahanmuuttajanuori omaisi jo jonkin asteisen suomenkielen taidon. Äänentasa ei kannata nostaa tehdäkseen itseään paremmin ymmärretyksi, sillä suomenkieli kuulostaa monen ulkomaalaisen mielestä muutenkin tyllyltä. Kovaan ääneen puhuminen vain vahvistaa tätä mielikuvaa. Maahanmuuttajanuorten kanssa viestinnässä oleellista on myös se, millä tapaa nyrkkeilyvalmentaja viestii. Yleisilme ja kehonkieli ovat tärkeässä roolissa, jotta viesti saadaan perille siten, miten se on tarkoitettu. Ystävällisyys ja rauhallisuus auttavat aina viestinnässä. Sen lisäksi, että ohjaaja kiinnittää huomiota omaan viestintäänsä, toimii hän myös esimerkkinä nyrkkeilysalin muille lapsille ja nuorille.

Pukuhuoneet ovat usein vaikeita paikkoja maahanmuuttajanuorille. Siihen on oikeastaan kaksi syytä. Suomalaiset ovat usein hyvin hiljaisia ryhmissä, etenkin jos eivät tunne muita läsnä olevia henkilöitä. Pukuhuoneissa suomalaisten hiljaisuus korostuu, etenkin kauden tai kurssin alussa, jolloin lapset ja nuoret ovat usein tuntemattomia toisilleen. Eritoten äänekkäistä kulttuureista tuleville maahanmuuttajanuorille tilanne voi olla hyvin erikoinen ja jopa kiusallinen. Toinen pukuhuoneen erikoisuus maahanmuuttajille voi olla alastomuus. Suomalaisille alastomuus on hyvin luonnollinen asia. Lapset ja nuoret ovat tottuneet pienestä pitäen käymään saunassa ja näkemään muita ihmisiä alastomina. Monelle maahanmuuttajanuorelle sen sijaan alastomuus voi olla aivan uutta, sillä monissa kulttuureissa lapset eivät näe edes vanhempiaan tai sisarusiaan alastomina.

VENÄLÄINEN KULTTUURI

Suurin osa Suomeen tulleista maahanmuuttajista on Venäjältä. Lisäksi paljon maahanmuuttajia on entisen Neuvostoliiton alueelta, jossa nyrkkeily on yksi vahvoista menestyslajeista. Koska nyrkkeily on yleisesti arvostettu ja laajalti harrastettu urheilulaji venäjänkielisissä maissa, on luonnollista, että alueelta tulevat maahanmuuttajanuoret hakeutuvat lajin pariin myös Suomessa.

Kulttuurierot Suomen ja Venäjän sekä monen Neuvostoliittoon kuuluneen maan välillä eivät ole kovin suuria, joten ne eivät ole esteenä nuorten kotouttamiselle. Suurimmat väärinymmärrykset johtuvat useimmiten kielitaidon puutteesta. Toinen ongelmia aiheuttava tekijä voi olla erilainen aikakäsitys. Venäläisessä kulttuurissa ajan suhteen ei olla aivan yhtä täsmällisiä kuin Suomessa, joten on hyvä tehdä jo heti ensimmäisellä treenikerralla selväksi, että Suomessa arvostetaan täsmällisyyttä, ja harjoituksissa on hyvä olla mieluummin hieman etuajassa, kun myöhässä.

Venäläisille negatiivisista asioista keskusteleminen voi olla hyvin vaikeaa, joten palautteen antaminen ja ohjeistaminen kannattaa tehdä aina positiivisessa hengessä. Etenkin omista heikkouksista, virheistä tai negatiivisista tunteista puhuminen voi olla venäläisnuorelle ylitsepääsemätöntä. Nyrkkeilyohjaajan kannattaa ottaa myös huomioon, että venäläisten maahanmuuttajanuorten itsetunto täällä Suomessa ei ole erityisen hyvä. Nuoren rohkaiseminen ja oikeassa paikassa kehuminen voivat auttaa nuorta sopeutumaan ryhmään.

Venäläisessä kulttuurissa kunnioitetaan auktoriteetteja ja titteleillä on huomattavasti suurempi merkitys kuin Suomessa. Nyrkkeilyosalilla asiaa voi hyödyntää, sillä venäläisnuorukaisen on helppo suhtautua ohjaajakeskeiseen toimintaan.

Venäläisestä kulttuurista puhuttaessa täytyy kuitenkin olla varovainen yleistämisen kanssa, sillä lähes 150 miljoonaan asukkaan maahan ja sen venäjänkielisiin naapurimaihin mahtuu lukuisia eri kulttuureja ja etnisiä ryhmiä.

ISLAMILAISTEN MAIDEN KULTTUURIT

Islam on yksi maailman suurimmista uskonnoista, lähes neljännes maailman ihmisistä on muslimeja. Suomessa heitä on arvioiden mukaan 30.000–60.000. Moni islaminuskoinen nuori löytää nykyään tiensä myös Suomen nyrkkeilysaleille. Suomeen maahanmuuttajia on tullut eniten Somaliasta, Turkista, Iranista ja Irakista, sekä viimeisten kymmenen vuoden ajan Afganistanista. Näistä maista tulevilla maahanmuuttajilla on useimmiten vahva uskonnollinen vakaumus, joka vaikuttaa maahanmuuttajien jokapäiväiseen elämään. Nyrkkeilyohjaajilla tulisi olla perustiedot islaminuskosta voidakseen ymmärtää ja toimia maahanmuuttajanuorten kanssa.

Islamilaisuudessa huumaavien aineiden ja alkoholin käyttö on kiellettyä. Tästä johtuen islaminuskoisten nuorten kanssa harvoin joutuu keskustelemaan päihteistä, vaan päihteetön elämäntapa on heille itsestään selvyyys. Islamilaisten ruokavaliossa on joitakin rajoituksia, jotka myös Suomessa tulee ottaa huomioon, muun muassa leirien tai kilpailumatkojen ruokailuja suunniteltaessa. Esimerkiksi sianliha ja veri ovat kiellettyjä ravintoaineita. Monet muslimit eivät myöskään syö muuta, kuin oikealla tavalla teurastettua lihaa.

Pukeutumissäännöissä on islamilaisten keskuudessa suuria eroja. Turkkilaiset ja eurooppalaiset muslimit pukeutuvat usein vapaammin ja länsimaisemmin kuin Lähi-idän ja Afrikan muslimit. Islamilaisuudessa ei ole hyväksyttävää olla vähäpukeisena samassa tilassa vastakkaisen sukupuolen kanssa. Tämä nyrkkeilyohjaajan tulee ottaa huomioon niin nyrkkeilyosalilla, kuin esimerkiksi suunniteltaessa uintireissua ryhmälleen. Myös kanssakäyminen vastakkaisen sukupuolen kanssa on rajoitettua Koraanissa, islamin pyhässä kirjassa. Nyrkkeilyohjaajan ei pidä ihmetellä, jos musliminuori tai hänen vanhempansa eivät esimerkiksi kättele, hymyile tai katso puhuttaessa silmiin.

Monissa islamilaisissa maissa ja kulttuureissa ei liikunnalla ja urheilulla ole keskeistä asemaa. Perinteisesti esimerkiksi Somaliassa on harrastettu pääsääntöisesti pallopelejä, mutta muuten liikunta on harvinaista. Suomessa maahanmuuttajanuoret kuitenkin osallistuvat urheiluharrastuksiin ja siten pääsevät lähemmäksi suomalaista yhteiskuntaa. Viime vuosien aikana Suomen nyrkkeilysaleille on tullut myös muutamia muslimityttöjä. Nyrkkeilyohjaajan tulee toiminnassaan ottaa huomioon, että muslimitytöt ovat nyrkkeilysaleilla kuitenkin selkeä vähemmistö, ja kynnys tulla salille on usein kovin suuri. Myös musliminuorten kanssa toimiessa muistettava, että yhteisestä uskonnosta huolimatta heillä on kotimaastaan riippuen usein hyvinkin erilainen kulttuuritausta.



Ohjaajan ja valmentajan koulutus

Suomalainen valmentajakoulutusjärjestelmä on viisiportainen. Kolme ensimmäistä tasoa ovat lajiliittojohtoisia, mutta niitä tehdään usein yhteistyössä aluejärjestöjen ja urheiluopistojen kanssa. Valmentajan ammattitutkinto ja -erikoisammattitutkinto ovat 4. tasoa. Ne perustuvat Opetushallituksen tutkintojen perusteisiin ja ovat näyttötutkintoja. Ylimmän, 5. tason voi suorittaa Jyväskylän Yliopiston ylempänä korkeakoulututkintona.

Vain osa koulutukseen tulijoista suorittaa koko koulutusjärjestelmän. Tämän vuoksi jo 1. tason koulutus on tärkeä. Tavoitteena on saada mahdollisimman moni valmennuksesta kiinnostunut osallistumaan koulutukseen. Nykyisen koulutusjärjestelmän yhtenä isona tavoitteena on saada koulutuksen vaikuttavuus mahdollisimman suureksi. Tähän pyritään etätehtävillä ennen koulutuksen alkamista sekä lähiopetusjaksojen välissä. Tehtävien kautta pyritään tuomaan koulutuksessa jaettu tieto lähemmäksi valmennuksen arkea.

Tasoilla 1-3 on kolme sisältöaluetta

- valmentajana ja ohjaajana toimiminen
- urheilun ja liikkumisen valmiudet ja ominaisuudet
- eettinen ja terveyttä edistävä valmennus ja ohjaus

Yllämainittujen teemojen sisällä osaamistavoitteet ja oppisisällöt laajenevat ja syvenevät siirryttäessä tasoilla ylöspäin. Näiden yhteisten teemojen lisäksi kullakin tasolla on lajin (nyrkkeilyn) osioita niin teoriassa kuin käytännössä.

Nyrkkeilyliiton koulutusjärjestelmää sekä koulutus-tilaisuuksia on kehitetty yhtenä strategisena painopisteenä syksystä 2008 alkaen. Kehittämistyöstä on pääosin vastannut koulutus- ja valmennuspäällikkö Sanna Laine yhdessä eri asiantuntijatahojen kanssa. Kehitystyön myötä tasojen 1-3 lisäksi nyrkkeilyliiton koulutustarjontaan kuuluu

- ohjaajakoulutus (6h) aloitteleville ohjaajille / valmentajille
- Terve Urheilija -teemakoulutukset (3h) lasten ja nuorten hyvän harjoittelun tukemiseksi
- Seura-koulutus: kokonaisvaltainen seuratyön kehittäminen noin vuoden kestävässä prosessina
- Juniorivalmentajakoulutus (1. tason syventävä koulutus lasten ja nuorten valmentamisen erityispiirteistä)
- lisäksi kuntonyrkkeilyn ohjaajakoulutus on uudistettu vuonna 2012

Jatkossa tavoitteena on järjestää mahdollisimman moni 1. tason koulutus nyrkkeilyliiton alueiden toimesta. Alueille nimetään omat koulutusvastaavat, jotka kouluttavat liiton tekemän yhteisen materiaalin pohjalta. Koulutuksien järjestäminen lähellä omaa asuinpaikkakuntaa toivottavasti lisää koulutukseen osanottamisen helppoutta ja sitä kautta nyrkkeilyseuroihin saadaan uusia valmentajia.

Nyrkkeilyn ohjaaminen ja valmentaminen

Alle 15-vuotiaiden ikäryhmään mahtuu erilaisissa kehitysvaiheissa olevia lapsia. On tarpeellista tarkastella lasten ja nuorten kehittymistä sekä heidän ominaispiirteitään ainakin kahdessa jaksossa, kuten alla. Nuorten kehittämisessä on suuria yksilöllisiä eroja, jotka valmentajan on syytä tiedostaa. Tytöt kehittyvät yleensä noin kahta vuotta nopeammassa tahdissa kuin pojat.

Optimaalinen ikä oppia nyrkkeilytaidot sijoittuu ikävuosien 10-14 välille. Valmentajan tulee tietää, mikä on tyypillistä kohderyhmän lapsille ja nuorille. Tiedostaessaan lasten ominaisuudet hän pystyy erittelemään myös omia tuntemuksiaan ja taitojaan sekä myös kohdistamaan ne paremmin tavoitteiden saavuttamiseksi.

Poikien ikävuosina 10-12 (tytöillä 8-10) moni asia tapahtuu vielä leikin maailmassa. Tämän ikäisten oppimishalu on korkea. He oppivat pikku hiljaa hallitsemaan kehoaan ja ovat kiinnostuneita kilpailuista. Ikätaso on parasta oppimisen aikaa. Itsekeskeisyys vähenee ja tilalle tulee ryhmään kuulumisen tärkeys. Nuori nyrkkeilijä on elämysten hakija ja kokija. Hän omaksuu helposti lajin perinteet ja toimintatavat sekä seuratyöskentelyn ilmapiirin.

Vaikka alle 13-vuotias poika ja alle 12-vuotias tyttö ei hallitse vielä fyysisiä kokonaisuuksia ja vaikeita liikesarjoja, hän oppii nopeasti yksittäiset suoritukset. Suorituserot voivat olla hyvin yksilöllisiä. Lahjakkuudet tulevat näkyviin. Nopeus- ja voimaominaisuudet ovat kehitettävissä. Yleinen kestävyys on kehitettävissä pienin annoksin.

Pojat ikävuosina 13-15 ja tytöt vastaavasti pari vuotta aikaisemmin ottavat asioita jo hieman vakavammin kuin nuorempansa. Mieli on tosin erittäin ailahtelevainen. Valmentajan rooli korostuu ja kuri ryhmässä tiivistyy. Nuoren mieli syttyy ja sammuu helposti. Hän vaihtaa harrastuksiaan usein ja etsii itselleen, omalle imagolleen, sopivaa harrastuskohdetta. Oman kaveripiirin tuki on erityisen tärkeätä. Nuori on usein uhkarohkea ja haluaa päteä. Hän oppii säännöt ja yrittää pitää niistä kiinni – erityisesti silloin, jos on ollut itse niitä tekemässä osana ryhmää.

Alle viisitoistavuotias omaksuu jo vaikeampiakin suorituksia. Hän pystyy hallitsemaan kilpailuhermojaan sekä osaa keskittyä suorituksiinsa. Tähän vaiheeseen ajoittuu usein kasvupyrähdys, jolloin nuorten liikkuvuuteen tulee kiinnittää erityinen huomio. Liikkuvuus heikkenee nopeasti, ellei sitä harjoiteta.

Kokonaisuutena voidaan sanoa alle 15-vuotiaiden olevan sellaisessa liikunnallisessa kehitysvaiheessa, jolloin saadaan usein tuloksia helposti. Tässä vaiheessa opittu kantaa loppuelämän. Jos kehitys on herkässä vaiheessa fyysisesti, niin sitä se on myös henkisesti. Ensin on oma, itsekeskeinen ajattelu ja sitten ryhmäsidonnainen porukkahenki. Nuori taistelee monesti koulua ja vanhempia sekä jopa itseään vastaan, mutta pitää yhtä ryhmässä. Nuori etsii oikeaa ja oikeutettua tapaa lähestyä itseään.



Ikävuodet 10-12

Harjoittelun päätavoitteet ovat:

- 1) tekniset perusvalmiudet
- 2) tottuminen harjoitteluun ja salin rutiineihin
- 3) hallitsee omat suoritukset
- 4) osaa nyrkkeilyn sääntöjä

Valmentajan on muistettava, että ikäryhmä on tekniikan oppimisen ja nopeuden kehittämisen herkkyyssvaiheessa. Näissä asioissa voidaan tässä ikäryhmässä tehdä pitkälle kantavia tuloksia – jopa sellaisia, joita ei myöhemmin voi saavuttaa.

Kaikki D-juniorit ja C-tytöt ottelevat tekniikkanyrkkeilyssänsä. Sääntöjen perusidea tukee ajatusta siitä, että kyseisen ikäluokan harjoittelun painopisteen tulisi olla nyrkkeilyn tekniikan oppimisessa. Tekniikkanyrkkeilyssäntöjen toimeenpanossa on kuitenkin edelleen haasteita. Keskeisiä seikkoja ovat valmentajien ja tuomareiden osaaminen sekä se, että fyysisesti nopeammin kehittyneellä nyrkkeilijänuorella on usein vaikeuksia hallita voiman käyttöä etenkin, jos hän on tekniikaltaan vastustajaansa heikompi.

Tekniikkanyrkkeilyn ideologian hyödyntäminen harjoitussalilla riippuu paljolti valmentajien omasta asennoitumisesta ja taidoista opettaa junioreille nyrkkeilytekniikkaa. Taidon opettaminen on vaativaa ja ehkä senkin vuoksi kaikki valmentajat eivät ole tekniikkanyrkkeilyssäntöjen vankkumattomia kannattajia – näin on varsinkin silloin, jos oma valmennettava on fyysisesti edellä vastustajiaan ja saavuttaa menestystä sen ansiosta ilman erityisiä nyrkkeilytaitoja.

Nyrkkeily on varsin monipuolinen ja vaativa urheilulaji. Menestyäkseen kilpakehissä joutuu harjoittelemaan taidon lisäksi paljon muutakin. Valmentajan tehtävänä on usein ratkaista, keskitytäänkö nyrkkeilijän kohdalla suppeaan valikoimaan tekniikoita, jotka harjoitellaan erittäin hyvin, vai käytetäänkö aikaa suureen määrään tekniikoita, jolloin on mahdollista rakentaa teknisesti ja taktisesti monipuolinen ottelija. Tällöin otetaan riski siitä, että moni taito ei toteudukaan ainakaan heti kilpakehässä. Näin eteneminen on yleensä hitaampaa kuin suppeampaan taitovalikoimaan panostamalla. Valintaan vaikuttavat olennaisesti nuoren oppimisvalmiudet ja liikunnallisuus sekä missä vaiheessa hän on aloittanut urheilamisen ja nyrkkeilyn.

Tekniikka:

Tavoitteena on oppia nyrkkeilyn yksinkertaiset liikemallit. Olennaisimpia ovat liikkuminen, perusväistöt sekä suorat iskut ja koukkulyönnit. Tärkeää on oppia koskemattomuuden hallinta.

Ikäryhmän harjoitteluun on sisällytettävä runsaasti yleisten taitolajien harjoitteita. Viimeistään tämän ikäisen tulee oppia permantovoimistelun perusliikkeitä, hyppäämään, juoksemaan, heittämään, kuljettamaan palloa jne.

Nopeus:

Järjestä leikinomaisia kilpailuita. Ne ovat lyhyitä yleisnopeuteen (juoksut, lähdöt, reaktiot) liittyviä kisoja. Lajisuorituksissa etene hyvän teknisen suorituksen oppimisen jälkeen nopeutta kehittäviin lajisuorituksiin, joissa valvotaan tekniikan laadun säilyminen.

Voima:

Opeta ja harjoita voimaa lasten omalla painolla. Suosi punnerruksia, leuanvetoa, vatsa- ja selkälihasliikkeitä, loikkia ja hyppyjä. Totuttautuminen käsipainoharjoitteluun aloitetaan, kun lajitekniikka osataan (varmistu, että vastavaikuttajien voima – haukset ja yläselkä – on riittävä). Käytä vain erittäin pieniä käsipainoja lajivoimaharjoituksissa (200-500 g). Olennaisia voimaharjoituksia ovat myöhempää uraa rakentavat lihaskestävyysharjoitteet, jotka on paras toteuttaa kuntopiireinä.

Yleiskestävyys:

Monipuolinen pohja on tärkeä. Yleiskestävyyttä on hyvä kehittää pallopeleissä. Opeta juoksuharjoittelun idea ja juoksutekniikka.

Lajikestävyys:

Ei vielä varsinaisia lajikestävyysharjoitteita. Lajikestävyys hankitaan tekniikkaharjoittelun ja ennen kisoja tehtävän otteluharjoittelun oheistuotteena. Ennen kilpailuita voidaan kokeilla lyhyesti varsinaisia lajikestävyysharjoitteita.

Kimmoisuus:

Kehitä erilaisten kilpailuiden avulla. Teetä kimmoisuutta vaativia loikkaharjoituksia, hyppypunnerruksia ja liikkumisharjoitteita.

Liikkuvuus:

Teetä voimisteluliikkeitä. Testaa liikkuvuus. Opeta venyttelemään.

Ikävuodet 13-15

Kauden päätavoitteena on osata perustekniikka: lyöminen, liikkuminen ja koskemattomuus. Opetetaan edelleen perusasioita ja aloitetaan jo tässä vaiheessa yksilöllisen tekniikan hiominen tiettyyn suuntaan. Tässä vaiheessa tulee osata lajin säännöt ja näin osataan suunnata tekniikkaa ja harjoitteita kilpailuista saatavan palautteen mukaan.

Tekniikka:

Pääsisältönä ovat edelleen nyrkkeilyn perusliikemallit. Keinoina käytetään runsaasti paritekniistä harjoittelua ja tehtäväotteluharjoitteita. Pallopelejä ja perusliikuntamuotoja tulee harrastaa. Asiaan vaikuttavat yksilölliset taipumukset. Tässä vaiheessa opetetaan tekniikkaharjoittelua – sen sisältöä ja ajatusta, kestoa ja asennetta pitkiin harjoitteisiin.

Nopeus:

Järjestä monipuolisia yleiskilpailuja. Kun harrastaja osaa lajitekniikkaa, pyritään pitämään tekniikka myös nopeana. Opetetaan tiedostamaan koko kehon mukanaolo myös nopeissa suorituksissa.

Voima:

Käytetään voimaharjoittelussa edelleen paljon oman kehon painoa vastuksena. Otetaan mukaan kuntopallot, kevyet levytangot ja käsipainot. Tekniikan osaaminen on edellytys voimaharjoitteluun siirtymiselle.

Yleiskestävyys:

Edelleen pallopelejä, mutta ota mukaan myös pitempiä kestävyysharjoitteita. Opetta kestävyys-harjoittelun tehoalueet.



Lajikestävyys:

Lisätään lajikestävyys-harjoittelun osuutta. Ei tehdä kuitenkaan pitkiä ja usein toistuvia anaerobisia harjoitteita (yksi kerta viikossa riittää).

Kimmoisuus:

Käytä lajiharjoitteina liikkumista ja kisailuja pareittain. Kisaileminen ja pallopelit ovat edelleen tärkeitä.

Liikkuvuus:

Käytä pareittain passiivisia ja aktiivisia harjoitteita. Yhteinen ja yksilöllinen venyttely kuuluvat itsestään selvyytensä harjoitteluun.

Yleisesti nuorten nyrkkeilyharjoittelun ominaispiirteistä:

- Nyrkkeilyharjoituksia tulisi olla noin kolme kertaa viikossa 60-90 minuuttia kerrallaan
- Yhteen harjoitukseen tulisi sisällyttää muita harjoitteita nyrkkeilyn lisäksi – lyhyet tietoiskut ovat myös paikallaan
- Monipuolisuus on valttia kaikessa harjoittelussa ja kaikissa harjoituksissa
- Pääasia on, että nyrkkeilijänalku tekee systemaattisesti perussuorituksia ja muu osa harjoittelusta on kisailua ja leikkiä

Harjoitusten rakenne

Hyvässä harjoituksessa on alkuosa, keskikohta ja loppu.

Alkuosa sisältää aloitusvaiheen ja alkuverryttelyn. Aloittamisvaiheessa on hyvä tapa tervehtiä kaikkia, tiedottaa seuran asioista ja kertoa harjoituksen rakenne sekä tavoitteet. Tieto auttaa harrastajia motivoitumaan ja valmistaa heitä harjoitusta varten.

Alkuverryttelyn tavoitteena on saavuttaa optimaalinen psyykkinen ja fyysinen suoritusvalmius harjoituksen keskikohtaa eli pääosaa varten. Alkuverryttelyn vaikutuksesta keskushermosto virittyy harjoitusta varten. Reaktiot ja nopeus paranevat. Syke nousee ja hikoilu alkaa. Lihakset lämpenevät ja niiden kimmoisuus paranee. Veren lämpötila nousee, jolloin se sitoo tehokkaammin happea. Hyvin toteutettu alkuverryttely pienentää vammojen ja loukkaantumisen riskiä.

Alkuverryttelyn teema tulisi mukauttaa harjoituksen pääosan teemaan. Verryttelyn ensimmäinen osa, lämmittely, lisää elimistön toimintakykyä. Toinen osa, virittyminen, valmistaa nyrkkeilijää lajisuoritukseen.

Harjoituksen keskikohta on urheilijan kehittämisen kannalta harjoituksen pääosa. On hyvä valita harjoitukseen jokin keskeinen teema. Se voi olla tekninen, taktinen tai fysiikkaa kehittävä kokonaisuus. Tärkeää olisi se, ettei yrittäisi kehittää kaikkia ominaisuuksia saman harjoituksen aikana, vaan teemoittaa harjoituksia viikko-ohjelmaan sopiviksi kokonaisuuksiksi.

Yhteen harjoitukseen voi yhdistää eri osa-alueita. Näin on toimittava erityisesti aloittelijoiden harjoituksissa, jotka harjoittelevat muutamia kertoja viikossa. Yhdistelemisessä on noudatettava johdonmukaisuutta, sillä harkitsemattomilla yhdistelmillä saatetaan ”nollata” osa harjoitusvaikutuksista tai jopa aiheuttaa loukkaantumisvaara.

Seuraavassa harjoituksen kehittävän osan yhdistelmiä:

- Tekniikka – voima – tekniikka – kimmoisuus
- Lyhyt tekniikkaosa – yleiskestävyys – ratautus (perustekniikka)
- Yleistaito – lajitekniikka – voima – tekniikka
- Yleisnopeus – lajitekniikka – liikkuvuus
- Yleiskestävyys – liikkuvuus – kevyt tekniikka
- Voima – lajitekniikka – liikkuvuus

On syytä huomioida, että voimaharjoitukseen tulisi aina sisällyttää tekniikkaharjoittelua sekä harjoituksen alkuun että loppuun. Alle murrosikäisten voimaharjoittelu tulee tehdä pääosin oman kehon painolla.

Loppuverryttelyllä ja jäähdyttelyllä on monta tärkeää merkitystä. Kun alkuverryttely käynnistää elimistön, loppuverryttely jäähdyttää sen. Tämä on tärkeää terveyden, palautumisen ja vammojen ehkäisemisen kannalta.

Venyttely on paitsi lihashuoltoa, myös liikeratojen laajentamista. Venyttely vahvistaa jänteitä ja lujittaa niiden kiinnittymistä luustoon. Lihasten kimmoisuus paranee. Loppuverryttelyn yhteydessä nyrkkeilijä ravistelee ja käyttää heittoja ja iskuja imitoivia liikkeitä rentouttaen lajityöskentelyyn osallistuvia lihaksia. Ravistelun voi tehdä myös pareittain.



Nyrkkeilytaidon opettaminen ja harjoittaminen

Nuoren nyrkkeilijän tekninen valmennus on ensin sellaisten liikkeiden ja toimintojen perustekniikan opettelemista, jotka ovat yksittäisiä keinoja lajin mukaisiin tilanteisiin. Seuraavassa vaiheessa näitä liikkeitä ja toimintoja kehitetään urheilijan yksilölliset ominaisuudet huomioon. Perustekniikan oppiminen alkuvaiheessa on välttämättömyys samoin kuin sen kertaaminen on välttämättömyys koko urheilu-uran ajan.

Tekniikan opettamisen rinnalla kulkee taktisen ajattelun opettaminen. Taktiikan avulla käytetään teknisiä keinoja tilanteiden ja otteluiden voittamiseksi. Harjoitellessaan iskuja ja sarjoja nyrkkeilijän on tiedettävä, mihin taktiseen kuvioon ko. tekniikka soveltuu. Toisin sanoen opetettava asia perustellaan ottelutaktisella ajatuksella.

Ottelutaktiikkaa mietittäessä on otettava huomioon nyrkkeilijän tekninen taso. Opetut tekniikat muodostavat ikään kuin työkalupakin, josta ottelija voi valita ottelussa menestymiseen soveltuvan työkalun. Mitä taitavampi nyrkkeilijä on, sitä enemmän hänellä on taktisia vaihtoehtoja. Aloittelijan osaaminen on suppeampaa ja hän kykenee ottelemaan usein vain yhdellä tavalla. Nyrkkeilijä ottelee niin kuin on harjoitellut.

Nyrkkeilytekniikan perusliikkeet eli tekniset keinot

Lajitekniikan opettaminen aloittelevalle nyrkkeilijälle on erityisesti perustekniikan opettamista. Alkuvaiheessa painopiste on liikkumisen (painonsiirron), asennon (tasapainon), iskujen ja suojaamisen opettamista.

Perusliikkeet voidaan jakaa pelkistäen valmistaviin tekoihin, hyökkäystekoihin ja puolustustekoihin.

Valmistavia tekoja ovat liikkuminen halutulle otteluetäisyydelle ja harhautukset, joita voidaan opetella tekemään käsien, liikkumisen, vartalon ja pään (katseen) avulla tavoitteena avata tilaisuus onnistuneelle hyökkäykselle.

Yksinkertaisimmillaan ja perustekniikkaa opettaessa hyökkäys on yksittäinen isku. Puolustustekoja ovat suojaaminen, puolustautuminen liikkumalla ja väistämällä. Erilaisia suojaustekoja ovat torjunnat nyrkillä, kämmenellä, kyynärpäällä ja olkapäällä sekä iskujen ohjaaminen sivuun, alas tai ylös nyrkillä tai kyynärvarrella.

Kun nyrkkeilijä osaa perustekniset suoritukset, hänen teknisessä opetuksessaan otetaan yhä

enemmän huomioon yksilöllisyys. Opetellaan, miten perustekniset suoritukset yhdistetään sujuvaksi valmistavien tekojen, hyökkäyksen ja puolustuksen vuorotteluksi.

Tekniikan opettaminen

Suojautuakseen ottelussa ja ollakseen valmiina hyökkäämään nyrkkeilijän on hallittava otteluasentonsa ja tasapainonsa otteluasennossa. Yksilöllisyys erottuu jo hyvin varhaisessa vaiheessa otteluasentoa opetellessa, vaikka pyrkimys onkin oppia alussa ns. klassinen nyrkkeilyasento.

Klassinen nyrkkeilyasento on helppo opettaa ns. kouluasennon avulla.

Kouluasennossa:

- Jalkaterät ovat olkapäiden leveydellä rinnakkain
- Polvet ovat kevyesti koukussa
- Pää kallistuu eteen ja leuka laskeutuu lähelle rintaa
- Paino on jalkapohjan etuosalla ja yhtä paljon kummallakin jalalla
- Nyrkit ovat kiinni leuassa ja kevyesti puristuneina nyrkkiin.

Kouluasennossa on helppo opettaa suorat iskut sekä suorat iskut askeltaen.

Kun aloittelevalle nyrkkeilijälle opetetaan nyrkkeilyasentoa, se onnistuu helposti siirtymällä siihen kouluasennosta: siirretään toista jalkaa (yleensä oikeakätinen siirtää vasenta jalkaa) eteenpäin noin askeleen verran. Samalla ylävartalo kääntyy siten, ettei keskivartaloon jää ylimääräistä jännitystä ja pää on edelleen suoraan eteenpäin kohti vastustajaa.

Nyrkkeilyasennossa on tärkeää harjoitella alusta saakka tasapainoa: paino tasaisesti kummallakin jalalla. Tasapainon hallintaa helpottavat perusopetuksessa painon siirtäminen jalalta toiselle, liikkuminen, erilaiset taivutukset nyrkkeilyasennossa ja hypyt sekä kyykistykset nyrkkeilyasennossa koko ajan huolehtien samalla tasapainon säilymisestä.

Liikkumaan opettelemalla nyrkkeilijä oppii ylläpitämään haluamansa otteluetäisyyden vastustajaansa. Liikkumisen perustekniset asiat on hyvä opettaa järjestyksessä

- 1) nyrkkeilyaskeltaminen
- 2) etummaisella jalalla eteen ja taakse
- 3) nyrkkeilyaskeltaminen edestakaisin

Liikkumisen opettelussa erinomainen – suorastaan välttämätön keino – on nyrkkeilykävely, jonka käyttöä korostaa esim. kuubalainen ja venäläinen nyrkkeilyn perusopetus.

Hyökkäys- ja puolustustekojen perusopetus kannattaa aloittaa opetusmuodossa, jossa harjoittelijat näkevät itsensä peilistä ja saavat jatkuvasti liikemalleja sekä palautetta valmentajalta ja ohjaajilta.

Koska iskujen ja puolustusten kuvaaminen tekstinä ei ole tarkoituksenmukaista, jätetään yksityiskohtainen tekniikoiden mallintaminen käytännössä annettavan havainnollistamisen varaan. Perustekniikan selvittämiseksi tarvitaan hyvien nyrkkeilijöiden näyttämiä malleja ja opetusvideoita, joita on saatavilla.

Taktiikan opettaminen ja harjoittaminen

Taktiikan opettaminen aloittelijoille tulee tekniikka-opetuksen perusteluiden sivutuotteena. Myöhemmässä vaiheessa opetukseen tulee yksilöllisiä sisältöjä ja silloin myös taktiikan opetus korostuu ja lisääntyy edelleen nyrkkeilijän edistyessä. Tulee silti muistaa, että useimmiten nyrkkeilijä pärjää parhaiten, kun saa käyttää omia hyviä tekniikoitaan ja otella omilla vahvuuksillaan.

Seuraavassa annetaan muutama yksinkertainen nyrkkisääntö aloittelevalla valmentajalle ja nyrkkeilijälle taktisista perusratkaisuista:

Otteleminen kovaiskuista ja keskeytysvoittoon pyrkivää vastustajaa vastaan

Keskeytysvoittoon pyrkivälle ottelijalle on monesti tyypillistä:

- Ei erityisen monipuolinen ottelija
- Osaa käyttää muutamaa lempitekniikkaansa hyvin
- Ottelee useimmiten melko alhaisella tempolla
- Tuntee hyvin ottelun ajankulun ja hallitsee otteluetäisyyden
- Pyrkii kiinnittämään vastustajansa huomion muualle (harhauttamaan saadakseen tilanteet omalle vahvuusalueelleen)
- Hakee iskujen vaihtotilanteita, joissa pyrkii lyömään ristiin vastustajan kanssa (hakee paikkaa, jossa vastustaja hyökkää menettäen oman puolustuksensa)

Oteltaessa keskeytysvoittoon pyrkivää ottelijaa vastaan seuraavat neuvot voivat olla hyödyllisiä:

- Hyökkää ensin, lyö vastaan eli kontraa vastustajan aloitteisiin
- Lähde liikkeelle ennen kuin iskujen vaihto pitkittyy
- Liiku paljon ja pidä vastustaja etäisyydellä, josta hän ei pysty lyömään lähestymättä
- Koukkuja suosivaa vastustajaa vastaan pysy sivuliikkeessä ja vaihda usein suuntaa
- Vältä köysien läheisyyttä ja kehän kulmauksia

- Sekoita hyökkääjän rytmiä iskemällä ensin – estät hyökkääjän valmistelut ja häiritset näin hänen tasapainoaan
- Kun vastustaja pääsee lähelle, estä häntä käyttämästä parhaita tekniikoitaan

Koviin iskuihin keskittyvissä nyrkkeilijöissä on usein ottelijoita, jotka eivät itse kestä kovia iskuja. Voimaan ottelemisensa perustava nyrkkeilijä on usein valmisteluvaiheissaan suojaaton.

Otteleminen kovavauhtista ottelijaa vastaan

Kovavauhtinen nyrkkeilijä hyökkää ja kontraa tauotta. Hän ei iske yleensä erityisen kovaa, mutta liikkuu paljon ja on kestävä taistelija. Hän painostaa koko ajan ja pyrkii henkiseen yliotteeseen.

Menestyminen kovavauhtista ottelijaa vastaan oteltaessa vaatii hyvää kestävyyttä sekä taitoa olla mukautumatta hänen tapaansa otella. Pyri rauhoittamaan ottelun rytmi. Torju hyökkäykset ja pyri hyvin ajoitetuilla väistöillä saamaan vastustaja lyömään ohi. Hyödynnä huolellisesti vastustajan virheet tarkoilla ja kovilla vastaiskuilla.

Ottelu vahvaa, hyökkäävää vastustajaa vastaan

Ottelijalle, joka lähtee sumeilematta hyökkäykseen ottelun alkuhetkestä lähtien, on monesti tyypillistä:

- Puutteellinen tekniikka, jopa epäpuhtaus iskuissa
- Pyrkivät iskemään raskaasti
- Suojaus avoin
- Pyrkivät vastustajan henkiseen murtamiseen ja nopeaan lopetukseen



Ohjeita vahvaa, hyökkäävää vastustajaa vastaan oteltaessa:

- Anna vastustajan väsyttää itsensä omilla hyökkäyksillään
- Ole koko ajan aktiivinen – iske, liiku paljon varsinkin ottelun alussa ja erityisesti sivulle, suojaa
- Vastaa yläkoukkuihin suorilla iskuilla
- Vastaa alakoukkuihin yläkoukuilla jne.
- Kuvatunlainen aggressiivinen vastustaja väsyä usein ottelun edetessä – hän saattaa olla kovin suojaton ottelun loppupuolella
- Ole aktiivinen ottelun lopussa ja lyö paljon.

Otteleminen vastaiskuihin keskittyvää vastustajaa vastaan

Vastaiskuihin keskittyviä ottelijoita on monen tyyppisiä. Toiset liikkuvat vähän ja reagoivat vastustajan aloitteisiin. Heidän ottelemisensa perustuu nopeuteen ja reaktiokykyyn, jotka ovat korkealla tasolla.

Toiset ”kontraajatyypit” liikkuvat paljon. He yleensä lyövät paljon iskusarjoja. He suojaavat itsensä hyvin ja tarjoavat monesti vastustajalleen aloitteen. He usein houkuttelevat vastustajansa hyökkäämään ”lypsämällä” ja kontraavat ennen vastustajansa aloitetta.

Ohjeet vastaiskunyrkkeilijää vastaan:

- Peitä omat aloitteesi, harhauta (lypsä vastaisku ennen hyökkäystäsi)
- Kun teet aloitteen, lyö paljon ja vie tilanteet loppuun painostamalla hanakasti
- Tee kaksoishyökkäyksiä

Otteleminen taitavaa ja teknistä nyrkkeilijää vastaan

Pyri löytämään taitavan vastustajasi heikko osaamisalue ottelemalla kaikilta etäisyyksiltä. Houkuttele häntä hyökkäykseen ja iske vastaan. Painosta. Kokeilujen jälkeen voit löytää alueen, jolla menestyt.

Toinen vaihtoehto on otella aggressiivisesti hyökkäämällä ja murtaa taitava vastustaja taistelemalla.

Otteluharjoittelu

Otteluharjoittelu on tärkeimpiä nyrkkeilyharjoittelun muotoja. Aloittelevien nyrkkeilijöiden täysvauhtiset harjoitusottelut rikkovat helposti tekniikan, tuovat esiin esim. silmien räpyttelyn ja muita epätoivottuja refleksiliikkeitä. Seurauksena on usein oppimisen hidastuminen. Taitoja on vaikeaa oppia, jos oppija aristelee kohtuuttomasti harjoittelua – jopa pelkää kontaktia. Edettäessä tekniikkanyrkkeilyn hengessä itsensä ja omien liikkeiden hallitsemisesta vastustajan hallintaan saavutetaan otteluharjoittelussa usein hyviä tuloksia. Samalla se on turvallinen tapa päästä sisään ottelemisen ideaan. Esimerkkejä otteluharjoittelun menetelmistä juuresta latvaan – kivijalasta katolle:

1) Parivarjoharjoittelu

Pareittain varjonyrkkeilyä noin 3 metrin etäisyydeltä. Ottelijat reagoivat vastustajan liikkeisiin torjumalla, väistämällä, liikkumalla ja iskemällä vastaan. Harjoite vaatii hyvää keskittymistä, joten erien tulee olla lyhyitä. Monesti 10-20 sekuntia kerrallaan riittää. Huolehdi turvallisuudesta siten, että etäisyydet säilyvät – erityisesti riskinä voi olla käden loukkaantuminen.

2) Hidastettu otteluharjoitus

Otellaan niin hidastetusti, ettei tarvita edes hanskoja. Harjoitetaan mahdollisimman hyviä liikeratoja. Ottelijat eivät ”pyri voittamaan” vaan pelaamaan yhteen paremmin kuin muut parit. Otettaessa hanskat mukaan hidastettuun otteluharjoitukseen kiinnitetään erityistä huomiota siihen, että harjoittelijoiden silmät pysyvät auki.

3) Tekniikkaotteluharjoitus

Pidetään vauhti edelleen matalana – tasosta riippuen 25-75 %. Ajetaan sisälle harjoiteltuja tekniikkakuvioita, jotka valmentaja määrittää ja antaa suorituksista palautetta.

4) Tehtäväottelu

Vauhti pidetään edelleen matalana (25-75 %). Harjoitellaan sovittuja tehtäviä. Esimerkiksi toinen puolustaa käytössään vain etummainen suora, toisen hyökätessä käytössään vain koukut vartaloon jne. Vaihtoehtoja tehtäviksi on paljon.

5) Tilanneottelu

Vauhtina pidetään 50-100 %. Otellaan valmentajan kommentojen rytmittämänä vain yksi ottelutilanne kerrallaan ja mahdollisesti sen päälle vielä yksi jälkitilanne. Valmentaja voi julistaa tilanteen lopputuloksen palautteena. Tuloksena voi olla myös tasapeli.



6) Osumaotteluharjoitus

Vauhtina pidetään 50-100 %. Otellaan esimerkiksi erien pituuksia vaihdellen (1-3 min). Valmentaja tai muut harrastajat laskevat osumia.

7) Hyvävauhtinen otteluharjoitus

Pidetään ottelutempo hyvänä, mutta kontakti rajoitettuna. Erien pituudet 1-3 min.

8) Täysvauhtinen otteluharjoitus

Täysvauhtinen harjoitus, jossa erät 1-3 min.

9) Harjoitusottelu

Ottelussa on kehätuomari ja se arvostellaan. Erät otellaan kuten kilpailuissa.

Alku- ja loppuverryttely kilpailupaikalla

Alkuverryttely lieventää jännitystä ja auttaa henkisesti valmistautumisessa kilpailuottelua varten. Kilpailuotteluun alkuverryttely kestää noin 20-30 minuuttia. Verryttely tulee ajoittaa siten, että sen ja kehään nousemisen väliin jää korkeintaan viisi minuuttia. Pitkä odottaminen veltostuttaa nyrkkeilijän ja lataus katoaa.

Imitaatio-ottelu parin kanssa ylipitkältä etäisyydeltä (parivarjo), seurakavereiden myönteisyys, kannustus ja huumori voivat olla hyviä keinoja ottelujännityksen poistamiseksi.

Ottelun jälkeen pitää aina verrytellä ja venytellä. Sen tulee olla rutiini, joka tukee myöhemmin uralla, kun nyrkkeilijä ottelee pitkissä turnauksissa. Ottelun aikana lihaksiin muodostuu maitohappoa, joka saadaan poistumaan nopeammin verryttelyn avulla. Näin palautuminen seuraavaa ottelua varten nopeutuu. Palautumisella on suuri merkitys turnauksissa. Verryttely auttaa myös hallitsemaan kilpailupainoa.

Terveiden elämäntapojen valmennus

Nuorten tupakkakokeilut ja päivittäinen tupakanpolto ovat vähentyneet vuosittain. Tähän on oletettavasti vaikuttanut se, että lasten ja nuorten hyvinvointi on nykyään vahvasti esillä valtakunnallisessa päätöksenteossa ja se, että tupakkalakia on kiristetty jatkuvasti.

Alkoholin käyttö alle 18-vuotialla nuorilla on myös ollut laskussa 2000-luvun alun jälkeen, ja raittiiden määrä on jatkanut kasvuaan myös viime vuosina. Sen sijaan 18 vuotta täyttäneiden alkoholin käyttö on pojilla pysynyt ennallaan ja tytöillä huolestuttavasti lisääntynyt.

Nuuskankäytön kokeilut ovat lisääntyneet vuodesta 2005 lähtien niin pojilla kuin tytöillä. Tytöt käyttävät harvemmin nuuskaa vakituisesti. Pojilla sen sijaan päivittäinen nuuskankäyttö on lisääntynyt kaikissa 12-18-vuotiaiden ikäluokissa. Nuuska onkin muodostunut urheilupiirien vakituisesti ongelmaksi. Nuuskan myynti on Suomessa ollut kiellettyä vuodesta 1995, mutta Ruotsista ja ruotsinlaivoilta nuuskaa tuodaan Suomeen suuria määriä ja siksi sen hankkiminen ei ole vaikeaa. Nuuskaa pidetään yleisesti urheilijoille vaarattomampana tuotteena kuin tupakkaa, mutta tosiasiaa nuuskan on todettu jopa vähentävän lihasvoimaa ja -massaa, koska hapen ja ravintoaineiden saanti heikkenevät. Nuuska aiheuttaa voimakkaan nikotiiniriippuvuuden siinä missä tupakkakin, ja lisäksi sen on todettu aiheuttavan suusyöpää ja ongelmia suun limakalvoille.

Nuorten keskuudessa päihteiden ja huumeiden käytön on mielletty kuuluvan osaksi nuoren luon-

nollista aikuistumisprosessia ja kehitystä, mikä vaikeuttaa ennalta ehkäisevää valistustyötä. Ratkaisevaan rooliin nousee nuoren kyky vastustaa sosiaalista painetta kaveripiirissä. Nyrkkeilyaleilla terveiden elämäntapojen valmentamiseen kuuluu lapsen ja nuoren itsetunnon kasvattaminen ja terveisiin elämäntapoihin opettaminen urheilun ja näkökulmasta. Päihdevalistus kannattaa varovaisesti aloittaa jo nuorista harrastajista lähtien ennen kuin asiat tulevat ajankohtaiseksi nuoren koulu- ja kaveripiireissä. Tällöin nuorella on suurempi todennäköisyys rohjeta sanoa ei, kun päihteitä tulee ensi kertaa tarjolle.

Nyrkkeilyosalilla päihdevalistusta annettaessa on osattava puhua asioista nuorten kielellä. Pelottelun sijaan on puhuttava faktoista ja kerrottava, miten päihteet vaikuttavat urheilusuorituksiin. Nyrkkeily tarjoaa nuorelle erinomaisia vaihtoehtoja päihdekeskeiselle elämäntavalle, sillä se tuo jännitystä elämään, ja nuori pääsee purkamaan aggressiotaan terveellä tavalla. Nyrkkeilyosalilla nuori alkaa arvostaa omaa terveyttään, hyvää kuntoa ja itseluottamus sekä itsetunto kasvavat harjoittelun myötä. Luottamuksellinen suhde nyrkkeilyvalmentajaan on erityisen tärkeää silloin, jos nuori valistuksesta huolimatta ajautuu kokeilemaan päihteitä. Luonnollisen asin sillan päihteistä puhumiseen valmentaja saa, kun aloittaa keskustelun kilpaurheilun kielteisestä ilmiöstä, dopingista.

Valmentaja esimerkkinä

Monelle lapselle ja nuorelle nyrkkeilyvalmentaja on esikuva ja auktoriteetti, joskus jopa enemmän kuin omat vanhemmat tai koulun opettajat. Tästä syystä nuorten parissa toimivien valmentajien tulisi itse omata terveelliset elämäntavat ja toimia hyvänä esimerkkinä harrastajille. Valmentajan rooli on vastuullinen ja se pitäisi ottaa vakavasti, joten lasten ja nuorten valmentajana toimivalle henkilölle ei päihteidenkäyttö sovi.

Mikäli lasten ja nuorten valmentaja tupakoi, tulisi hänen vahvasti painottaa tupakan paheellisuutta ja kertoa nuorille, miten suuri virhe on aikoinaan ollut aloittaa tupakanpolttto. Tällöin kannattaa myös kertoa nuorille, kuinka paljon ja miten tupakanpolttaminen vaikuttaa heikentävästi yleiskuntoon ja valmentajan urheilusuorituksiin.

Valmentajan oma alkoholinkäyttö ja suhtautuminen alkoholiin heijastuvat myös salin nuoriin. Mikäli valmentaja tuoksuu aamulla edellisillan alkoholille, oppivat nuoret sen olevan hyväksyttävää toimintaa. Päihteiden käyttöä ehkäisevä valistus kuuluu usein myös kuuroille korville, jos valmentaja itse toimii päinvastoin kuin valistaa nuoria. Nuoret eivät ota terveiden elämäntapojen merkitystä kovinkaan vakavasti, jos heidän arvostamansa valmentaja ei niitä itse noudata.

Jokainen vastuuntuntoinen valmentaja pystyy pidättäytymään alkoholin käytöstä toimiessaan lasten ja nuorten harjoituksissa, leireillä tai kilpailumatkoilla, vaikka vapaa-aikanaan alkoholia käyttäisikin. Raittius on nuorten kanssa toimiessa oltava peruslähtökohta. Mikäli valmentaja tupakoi, ei hänen kuitenkaan tulisi polttaa nuorten edessä, vaikka nämä asiasta tietäisivät.

Nyrkkeilysalilla korostuvat elämäntavat

Suomen Nyrkkeilyliitto käynnisti 2000-luvun alussa Tyrmäysisku huumeille -kampanjan, jossa lähdettiin siitä lähtökohdasta, että nyrkkeilypiireissä päihteistä puhuttaessa kannattaa puhua rohkeudesta. Monet nuoret kuvittelevat päihteiden kokeilun olevan rohkeaa. Nyrkkeilyvalmentajien tehtävä oli kuitenkin kääntää tämä ajatus täysin vastakkaiseksi. Todellista rohkeutta on, kun uskaltaa sanoa ei. Nuoret voivat kertoa kavereilleen, ettei kehässä vastaantulevalle kovalle vastustajalle ole varaa antaa yhtään tasoitusta sillä, että polttaisi tupakkaa tai käyttäisi alkoholia, muista aineista puhumattakaan. Samalla periaatteella valistusta on lähestytty myös viime vuosina, ja se on ollut omiaan lujittamaan nuorten tervettä itsetuntoa.

Päihdevalistus on kuitenkin vain yksi osa nyrkkeilyseurojen elämäntapavalmennusta. Nyrkkeilysalilta nuori saa myös tukea koulutyöhön, terveellisiin elintapoihin sekä yhteisvastuullisuuden opetteluun mm. talkootehtävillä.

Koulu on nuoren työtä, ja valmentajan tulisi pitää huoli siitä, että koulunkäynti ja nyrkkeilyharrastus

tukevat kumpikin toisiaan, sen sijaan, että niistä olisi haittaa toisilleen. Nuori ei aina itse osaa suhteuttaa ajankäyttöään, jolloin osaavan valmentajan rooli korostuu. Myös valmentajan ja kodin välinen yhteistyö elämäntapavalmennuksessa on suuressa roolissa.

Terveiden elämäntapojen valmennukseen kuuluvat myös levon ja rasituksen sopivan suhteen opettaminen, terveelliseen ja monipuoliseen ravintoon tutustuttaminen sekä henkilökohtaisen hygienian painottaminen. Nykyisessä teknologiyhteiskunnassa lasten ja nuorten unen määrä on huolestuttavasti vähentynyt, joten unen merkityksestä puhuminen kuuluu nyrkkeilyvalmentajan tehtäviin elämäntapavalmennuksessa. Samoin nuorten kanssa tulee keskustella terveellisestä ja urheilijalle sopivasta ravinnosta. Etenkin nuorille kilpanyrkkeilijöille painoluokkaurheilun tuomat paineet voivat aluksi olla kovia. Oikealla ja riittävällä ravinnolla painonvedot pystytään kuitenkin välttämään tai ainakin minimoimaan. Valmentajan rooli korostuu painonpudotuksista puhuttaessa. Henkilökohtainen hygienia voi olla kasvuvaiheessa oleville suomalaisille nuorille vaikeasti lähestyttävä asia, puhumattakaan maahanmuuttajanuorista. Nyrkkeilyvalmentajan olisikin hyvä lähestyä aihetta faktojen ja teorian kautta ja kertoa hyvän hygienian tärkeydestä urheilussa.

Kun nuoren arki on kokonaisuutena tasapainossa, on terveiden elämäntapojen vaaliminen helpompaa ja syrjäiteille joutumisen todennäköisyys laskee. Urheilussa menestyvä nuori menestyy useimmiten myös myöhemmin elämänsä muilla sektoreilla.



Terve Urheilija -kymppiympyrä on koottu tukemaan nuoren urheilijan urheilullisista elämäntapaa. Lisätietoja www.terveurheilija.fi.

Ohjaajan ja valmentajan ensiaputaidot

Seuraavat perusseikat tulee olla kaikkien valmentajien, ohjaajien ja harrastajien tiedossa:

Milloin lääkäriin?

- o Kun kuume ja kurkkukipu jatkuu yli viisi vuorokautta
- o Kun nielurisoissa on peitteinen tulehdus
- o Kun kokee edellisten oireiden kanssa voimakasta väsymystä

Miksi lääkäriin?

- o Oireita ei tule lääkityä pitkään – on saatava diagnoosi syiden korjaamiseksi
- o Bakteeri-infektiot on saatava nopeasti hoidettua. Muutoin palautuminen kestää pitkään ja murentaa kunnon

Milloin voi harjoitella kevyesti?

- o Kun ei ole yleisoireita
- o Jos on vain nuhaa ja nenätukkoisuutta

Milloin ei saa harjoitella?

- o On yleisoireita, kuumetta
- o Lihassärkyä
- o Peitteitä nielurisoissa
- o Äkillinen niveltulehdus

Tyypillisiä loukkaantumisen syitä

- o Huonot varusteet
- o Riittämätön valmistautuminen: verryttely, venyttely, lepo
- o Vanha vamma: arpi tai muu kipua suorittajalihaksessa
- o Ylirasitus, väsymys, häiriö nestetasapainossa
- o Lihasten epäsuhtainen kehittyminen (huono lihastasapaino)
- o Epäsuotuisat olosuhteet, väärä vaatetus
- o Ikä ja rappeutumismuutokset
- o Virheellinen suoritustekniikka
- o Psyykkisten tekijöiden aiheuttamat koordinaatiohäiriöt
- o Yleiset ja paikalliset infektiot
- o Äkilliset suoritusrytmin muutokset
- o Äkillinen harjoitusmäärän lisääminen

Liikunta yhdistettynä äkillisiin infektioihin

- o Suorituskyky huononee
- o Liikunta voi olla vaarallista
- o Hengitystieinfektiot voivat johtaa sydänlihaksen tulehdukseen tai munuaistulehdukseen
- o Alipalautumistila = (ylikuormitus) = ylikunto = liika kuormitus aiempaan harjoitteluun nähden
- o Alipalautuminen lisää infektioalttiutta.

Penikkatauti

- o Ongelma on pohkeen syvässä lihasaitiossa
- o Oireena kipu ja painoarkuus sääriluun sisäreunassa
- o Kehittyy yleensä hitaasti – harvoin äkillisenä ja rajoituisena
- o Lattajalat, ”ankkatyyli” ja kova harjoitusalue provosoivat vaivaa

Vammat lihasten kiinnityskohdissa

- o Syntyvät usein alipalautumisen ja valmiuksiin nähden liian suuren toistomäärän takia
- o Mikrotraumat – elastisen kudoksen liikavenytys
- o Väärä tekniikka
- o Biomekaaniset tekijät

Lihasperäisen vamman ensihoito

- o Kolmen K:n periaate (huomioi järjestys):
 - o Kompressio eli puristus
 - o Kohoasento
 - o Kylmä
- o Vammautunut lihas asetetaan lepoon

Kylmähoito

- o Pienentää verenpurkaumaa, kun lihaksen verenkierto vähenee
- o Lievittää kipua
- o Aloitetaan heti, kun kompressio on ladattu
- o Kylmähoidon vaikutus alkaa n. 10 minuutin kuluttua aloittamisesta
- o Kylmää pidetään 20 minuuttia kerrallaan
- o Kylmähoito uusitaan 1-3 tunnin välein
- o Välineet:
 - Kertakäyttöinen kylmäpussi (kuuluu jokaisen valmentajan varusteisiin)
 - Jääpussi
 - Kylmäsäilötty geelipaketti
- o Ei mielellään kylmäsprayta (vaikutus lähinnä psykologinen)
- o Varo paleltuman aiheuttamista. Käytä jääpaketin ja ihon välissä esimerkiksi pyyheliinaa tai vastaavaa.

NYRKKEILYKOULUN PERUSKURSSI

MALLIHARJOITUKSET

Suomen Nyrkkeilyliiton yhtenä tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten harrastajien määrää. Kilpailu nuorista harrastajista on kovaa eri lajien kesken ja yksi kilpailuvaltti on hyvin organisoitu harjoitustoiminta.

Tässä liitteessä olevat malliharjoitukset on tehty rungoksi nyrkkeilykoulujen järjestämiseksi. Lasten ja nuorten kehitystaustan – sekä fyysisen että psyykkisen – huomioimiseksi on järkevää pitää heille oma harjoitusvuoro.

Malliharjoitukset ovat päivitetty vanhojen koulutusmateriaalien pohjalta. Niissä on käytetty perusnyrkkeilyn taitoharjoitteita. Toinen tapa suunnitella tekninen harjoittelu on jaotella se kolmeen eri teemaan: valmistavat teot, hyökkäysteot sekä puolustusteot. Näistä on kerrottu tämän oppaan sivulla 21.

Peruskurssi kestää yleensä 3-6 kuukautta – kullakin seuralla on omat hyvät toimintatapansa käytettävissään. Malliharjoitukset ovat runko ja niitä voi vapaasti soveltaa. Niissä siirrytään nopeasti aiheesta toiseen. Valmentajat voivat ratkaista, kuinka nopealla tahdilla tekniikka opetellaan. Tärkeää lasten ja nuorten harjoittelukulttuurissa on riittävä määrä ja laatu sekä monipuolisuus. Murrosikään asti yleisen taitavuuden kehittäminen on nopeaa, joten se kannattaa käyttää hyödyksi.

Lisää monipuolisuudesta ja tavoitteista kannattaa lukea ”Huipulle pyrkivän nyrkkeilijän urapolusta”, jonka nuoruusvuosien tavoitteita voi soveltaa kaikkiin nyrkkeilijöihin tavoitetasosta riippumatta. Nyrkkeilyliiton Junioripassi ohjaa aloittelevaa urheilijaa urheilulliseen elämäntapaan, joten se kannattaa ottaa käyttöön. Lisäksi tässä oppaassa on aikaisemmin kerrottu harjoituksen rakenteesta.



Esimerkkiharjoitus 1

Kerrotaan nyrkkeilykoulun kesto ja tavoitteet sekä annetaan tiedote seuran toiminnasta koteihin vietäväksi. Kerrotaan salin ja seuran säännöt. Tärkeää tehdä heti alussa selväksi, että nyrkkeilijä ei käytä taitojaan salin ulkopuolella eikä ole tappelija. Annetaan passit mukaan kotiin, jotta niihin täytetään henkilötiedot.

VALMISTAVA OSA

Nivelien pyörytykset, lyhyet hyppelyt, tasopainoharjoittelu

PÄÄOSA

Nyrkkeilyasennon opettaminen

Liikkumisharjoittelu

Suorat lyönnit paikaltaan ja liikkeestä

Muista lyhyet harjoitteet!

LIHASKUNTO

Totuttautuminen perusliikkeisiin (kyykät, punnerrukset, vatsa- ja selkälihakset)

Selvitä lihaskunnan merkitys.



Varvashippa

KISAT JA LEIKIT

Varvashippa parin kanssa

PÄÄTÖSOSA

Kerrataan otteluasento, liikkuminen ja suorat lyönnit

Lyhyet venyttelyt

Esimerkkiharjoitus 2

Kerrataan salin säännöt ja annetaan kotitehtäväksi kirjata ne passiin ylös. Tarkistetaan, että yhteystiedot on täytetty passiin.

VALMISTAVA OSA

Erilaisia hyppyjä, juoksua, loikkia ja aktiivisia liikkuvuusharjoitteita.

Huomioi eri liikesuunnat, rytminvaihdot ja nopeat suunnanvaihdot.

PÄÄOSA

Nyrkkeilyasento

Liikkumisharjoittelu parin kanssa

Kävelynyrkkeily suorilla lyönneillä

Sivuheilahdusväistöt ja suorat lyönnit

SOVELLUTUS JA VÄLINEHARJOITUS

Varjonyrkkeilyä yksin.

Parivarjona sivuheilahdusväistöjen harjoittelu

KISAT JA LEIKIT

Etu- ja sivuvaaka kaverin avustuksella ja yksin

Tasajalkahyppyviesti

LIHASKUNTO

Lihaskuntotesti, 45 sekunnin aikana lasketaan toistot (kyykät, punnerrus, vatsa- ja selkälihakset)

Kirjataan tulokset ja päivämäärä ylös passiin.

PÄÄTÖSOSA

Pareittain opetetaan ravistelut, jalat ja kädet



Vatsalihasliike

Esimerkkiharjoitus 3

Käydään läpi passista nyrkkeilyssä tarvittavat välineet. Kerrotaan, milloin niitä tarvitaan ja mistä niitä saa hankittua. Kotitehtäväksi voi antaa kuvien värittämisen.

VALMISTAVA OSA

Pallopeli 10 min. + terävät venyttelyt

PÄÄOSA

Koukkulyönnit paikaltaan ja varjonyrkkeilyssä.

Koukkulyöntien yhdistelmät pariharjoitteluna.

PÄÄTÖSOSA

Kärrynpyörät molemmille puolille

Kuperkeikat eteen- ja taaksepäin

Lyhyet venytykset



*Pallon pompotus,
tennispallo*

Esimerkkiharjoitus 4

Käydään läpi kokonaisliikunnan määrä ja näytetään passista, mihin liikuntamäärät voi merkitä.

VALMISTAVA OSA

Opetetaan hyppynarulla hyppely

U-väistöt hyppynarua käyttäen

PÄÄOSA

Pariharjoittelu

- väistäminen ja liikkuminen

- koukkujen ja U-väistöjen yhdistäminen

SOVELLUTUS JA VÄLINEHARJOITTELU

Opetellaan lyömään eri välineillä

Erät 1 min. ja annetaan jokaiseen erään määrätty lyöntisarja

LIHASKUNTO

Toistot 45 sekunnin jaksoissa

Kiinnitetään huomiota oikeaan suoritustekniikkaan.

PÄÄTÖSOSA

Kukkotappelu / polttopallo

Jalkojen venyttelyharjoitteet



Yläkoukku

Esimerkkiharjoitus 5

Käydään läpi nyrkkeilyn säännöt.

VALMISTAVA OSA

Paikaltaan suoriteltavia voimistelu – hyppyliikkeitä
Nopeusharjoittelu: läpsykisa parin käsiin

PÄÄOSA

Suorien ja koukkulyöntien yhdistäminen

SOVELLUTUS JA VÄLINEHARJOITTELU

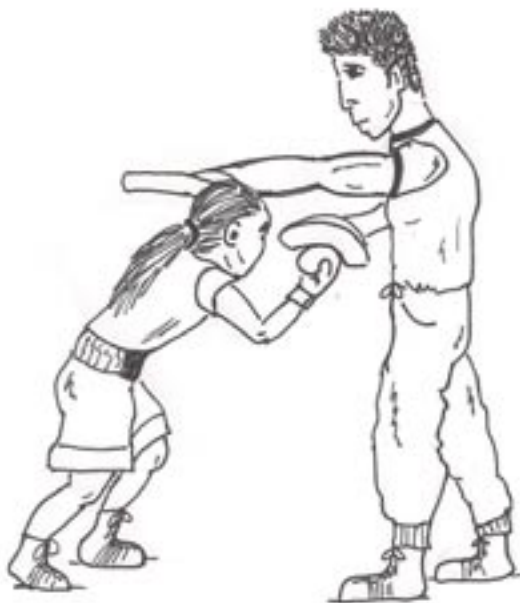
Lyöntiyhdistelmien harjoittelu eri välineisiin sekä valmentajan pistareihin

KISAT JA LEIKIT

Taito- ja ketteryysrata salilla – ajat muistiin

PÄÄTÖSOSA

Lyöntien harjoittaminen parin kanssa peilikuvana
Käsien ja hartioden venytysliikkeet



Pistariharjoitus valmentajan kanssa. Väistö takimmaisena jalan puolelle, samalla alakoukkulyönti takakädellä.

Esimerkkiharjoitus 6

Käydään läpi kielletyt tekniikat.

VALMISTAVA OSA

Ketteryysrata – junnut voivat tehdä itse käytettävissä olevista välineistä
Hippaottelut parin kanssa: kosketus reisiin / vartaloon / olkapäihin

PÄÄOSA

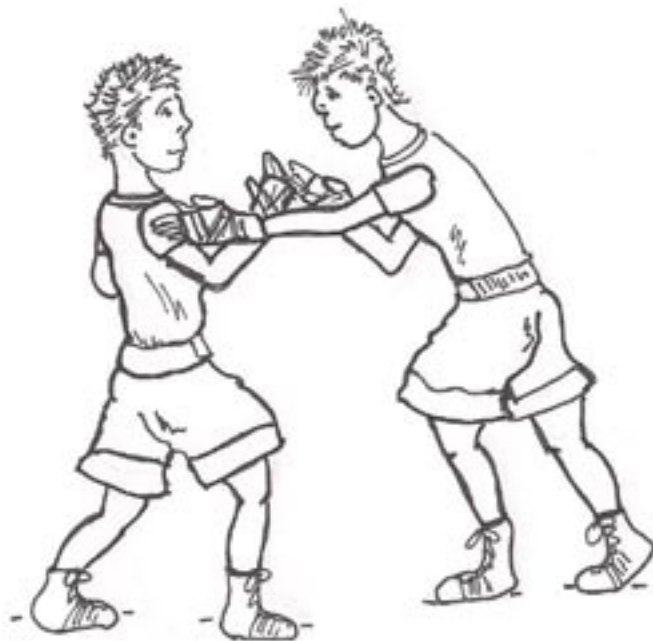
Samanaikainen suora ja väistö
Torjunta + vastahyökkäys

SOVELLUTUS JA VÄLINEHARJOITTELU

Parivarjoa tehtävillä pääosan tekniikoiden mukaisesti

PÄÄTÖSOSA

Käsinseisonta seinää vasten tai parin avustuksella
Kuperkeikkasarjat eteen- ja taaksepäin + varjonyrkkeily 20"
Pareittain passiivisia venytysliikkeitä



Olkapäähippa

Esimerkkiharjoitus 7

Käydään läpi ravitsemus. Passista löytyvien piirroskuvien avulla voi käydä läpi, mikä merkitys eri ruoka-aineilla on jaksamiselle. Lisäksi esimerkkipäivän avulla voi muistuttaa säännöllisen ruokailuvälin tärkeydestä.

VALMISTAVA OSA

Rytmiharjoittelu: kävelyä, juoksua ja hyppelyitä annetun rytmin mukaan

Nopeusharjoittelu: reaktiolähdöt nopeaan spurttiin

PÄÄOSA

Vasen suora askeleella

Oikea suora askeleella

Suorat lyönnit askelparilla

SOVELLUTUS JA VÄLINE- HARJOITTELU

Suorat lyönnit askeleella ja askelparilla

(tekniikkaharjoitteiden soveltaminen)

Liikkuminen sivuille ja suorien lyöminen

KISAT JA LEIKIT

Viestikilpailu eri tavoilla liikkuen: rapukävely, reppuselässä kuljettaminen, kinkkaus

LIHASKUNTO

Lyhyt kuntopiiri käyttäen apuvälineitä: kepit, pienet kuntopallot, korokkeet yms

PÄÄTÖSOSA

Kävelynyrkkeilyä eri suuntiin ja eri rytmeillä

Venyttelyt



Viestikisa

Esimerkkiharjoitus 8

Kerrataan, mitä edellisellä kerralla puhuttiin ravitsemuksesta. Muistutetaan, että ravinnon lisäksi riittävä yöuni on tärkeää palautumisen ja jaksamisen takaamiseksi. Esimerkkinä voi käyttää seuran keulakuvaa tai jotakuta muuta tunnettua urheilijaa.

VALMISTAVA OSA

Liikkuminen nyrkkeilyasennossa, liike sivulle
Varjonyrkkeily, hyökkäyksen jälkeen liike sivulle

PÄÄOSA

Paritekniikka

- hyökkäys ja liike sivulle
- puolustus liikkuen sivulle

SOVELLUTUS JA VÄLINEHARJOITTELU

Vapaa välinekokeilu, kannustetaan liikkumaan sivulle hyökkäyksen jälkeen

KISAT JA LEIKIT

Parin kanssa kisailut: työntäen/vetäen/ pari viivan yli, esim. selät vastakkain kyykyssä ja pyritään työntämään paria eteenpäin tai etukumarassa työnnetään paria olkapäistä eteenpäin

PÄÄTÖSOSA

Pallopeti

Ravistelut pareittain + rentoutusharjoitus



Säkkiharjoitukset

Esimerkkiharjoitus 9

Muistutetaan hyvistä käytöstavoista sekä koulunkäynnin merkityksestä. Kerrotaan suomalaiset olympiavoittajat.

VALMISTAVA OSA

Tunnelipalloviesti

Käsien kierto- ja pyöritysliikkeitä

Nopeusharjoite: ylösnousut äänimerkkiin reagoiden

PÄÄOSA

Rajoitettu otteluharjoitus olkapäihin ja vartaloon tai parivarjona

- vain etummaisella

- vain väistään lyönnit

- toinen puolustaa, toinen hyökkää

SOVELLUTUS JA VÄLINEHARJOITTELU

Hyppynaruharjoittelu kilpailuna

- kuka saa eniten kierroksia yhdellä hypyllä?

- kuka stiplaa viimeisenä?

PÄÄTÖSOSA

Zombie-leikki (Väistelyharjoitus ryhmissä: yksi on keskellä ja muut ryhmän jäsenet yksi kerrallaan kulkevat kädet suorina kohti – keskellä olija väistelee sivuille kääntämättä selkäänsä)

Venytysliikkeet hyppynarulla



Naruhyppely

Esimerkkiharjoitus 10

Tiedotetaan, että seuraavalla kerralla pidetään Juniopassin taitotesti (valiten testeistä I-III). Samalla voi kertoa, millä aikataululla muut testit pidetään ja kuinka kauan peruskurssia vielä on jäljellä sekä miten harjoittelu muuttuu kurssin päättymisen jälkeen.

VALMISTAVA OSA

Koordinaatiohyppelyitä paikallaan: jalkojen ja käsien eri liikesuunnat

Nopeusharjoittelu: lyöntisuoritukset näköhavaintoon reagoimalla

PÄÄOSA

Samanaikainen suora ja väistö

- eri puolille

Rajoitettu otteluharjoitus

- opetetaan lähiottelua

- etummaisesta kädestä käyttö

Takimmaisella kädellä vain alaslyönnit

SOVELLUTUS JA VÄLINEHARJOITTELU

Välineillä

- väistäminen ja lyöminen

- lähiottelu

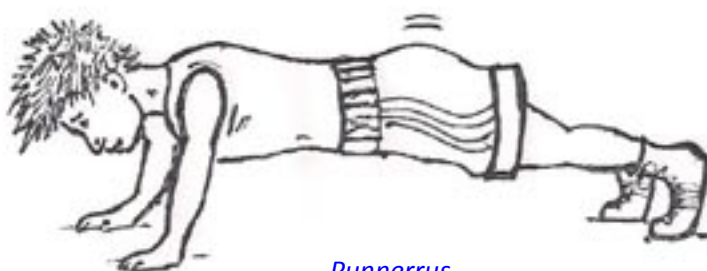
LIHASKUNTO

Lasketaan ja merkitään tulokset passiin (Kuntotesti)

PÄÄTÖSOSA

Reppuselkäviesti

Ravistelut



Punnerrus



Lähteet:

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus. Keuruu: Otava

Koski, Arto 2000. Lasten ja nuorten nyrkkeilyn käsikirja. Suomen Nyrkkeilyliitto.

Kornevits, O., Hietanen, M., Pallaspuuro, E. Nyrkkeilyvalmentajan peruskurssiaineisto. Suomen Nyrkkeilyliitto

Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K., Häkkinen, K. 2007. Urheiluvalmennus. Jyväskylä: Gummerus.

Pallaspuuro, E. Nyrkkeilyn Ohjaajaopas, alkeistaso. Suomen Nyrkkeilyliitto.

Peterson, Lars & Rentröm Per. Urheiluvammat – hoito ja ehkäisy. 1987. Jyväskylä: Gummerus

Raisamo, Pere, Lindfors, Tiirikainen ja Rimpelä 2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011.

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 2011:10

Saari, M., Lumio, M., P., D. Asmussen, P., Montag, H. Käytännön lihashuolto. 2009. Jyväskylä: Gummerus

www.islamopas.com



Uudistettu Lasten ja nuorten nyrkkeilyn käsikirja kertoo nyrkkeilystä monipuolisena liikuntaharrastuksena – myös ilman kilpailupaineita. Toivomme käsikirjan antavan tukea ja rikastusta lasten ja nuorten valmennukseen sekä toiminnan käynnistämiseen.



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

www.nyrkkeilyliitto.com