1. Tekniikkanyrkkeilyn lähtökohdat

Nuoret pojat ja tytöt ovat parhaassa iässä oppimaan nyrkkeilytekniikkaa. Tätä kehitysvaihetta on näin ollen syytä käyttää nuorten valmennuksessa mahdollisimman tehokkaasti hyväksi. Jotta kilpailutoiminta tukisi valmennustyön tavoitteita ja olisi kiinteä osa sitä, 11 – 12 vuotiaiden kilpailuissa keskitytään arvostelemaan yksinomaan nuorten teknistä osaamista. Näissä tekniikkakilpailuissa tarjotaan nuorille nyrkkeilijäpojille ja -tytöille tilaisuus kokea nyrkkeilykilpailujen kiehtovan jännittävä ilmapiiri ja mahdollisuus esitellä oppimiaan taitoja kontrolloidussa kilpailutilanteessa.

11-14-vuotiaiden nuorten valmennustyön ja tekniikkakilpailujen perusideana on ohjata nyrkkeilijäpoikaa ja -tyttöä ensin hallitsemaan itseään ja vasta myöhemmin (C-, B- ja A-junioreissa) tulee ajankohtaiseksi myös vastustajan hallitseminen. Vastustajan hallitseminen olisikin 11-14-vuotiaille, aivan nyrkkeilyuransa alussa oleville nuorille hyvin yksinkertaista, sillä fyysisesti vahva poika tai tyttö pystyy murtamaan suoraviivaisella, voimakkaalla hyökkäystaktiikalla helposti hintelämmän vastustajansa vastustuksen. Jokainen nyrkkeilyyn perehtynyt tietää, että jo muutaman vuoden harjoittelun jälkeen malttamattomasti hyökkäävän, taitamattoman vastustajan voittaminen on nyrkkeilijälle helppo tehtävä. Näin ollen tekniikkanyrkkeilyssä ottelutilanteesta luodaan sellainen, että fyysisesti vahvemmalle ei tarjota mahdollisuutta korvata omia teknisiä puutteitaan fyysisellä voimalla ja henkisellä yliotteella. Se on pitkällä tähtäimellä myös tämän fyysisesti hyvin kehittyneen nuoren oma etu, sillä tekniikkakilpailut kannustavat häntä keskittymään nyrkkeilytekniikan opetteluun juuri siinä kehitysvaiheessa, kun se on kaikkein otollisinta.

C-juniorit ottelevat tekniikkanyrkkeilysäännöillä silloin, kun molemmat ottelijat tai ottelijoista toinen on otellut vähemmän kuin viisi (5) ottelua.

2. Tekniikkakilpailujen yleisohjeet

D-junioreihin kuuluu jokainen kilpailuvuonna 11 ja 12 vuotta sekä C-junioreihin jokainen 13 ja 14 vuotta täyttävä nuori . Tekniikkakilpailuihin saa osallistua jokainen Suomen Nyrkkeilyliittoon kuuluvan jäsenseuran 11 – 12-vuotias ja 13-14 -vuotias poika tai tyttö, joka on osallistunut säännöllisesti nyrkkeilyharjoituksiin vähintään kahden kuukauden ajan - jolla on voimassa oleva kilpailulisenssi ja lääkärintarkastusmerkinnällä varustettu kilpailukirja.

Valtakunnallisille Nuorisonyrkkeilypäiville voivat osallistua D- ja C-juniori-ikäluokan nuoret. Jos kilpailijoita on yhdessä sarjassa niin monta, että otteluita tulisi enemmän kuin yksi, ylituomarin on tämän korjaamiseksi tehtävä yksi tai useampia rinnakkaissarjoja. Rinnakkais- sarjoihin jako tehdään nuorten ottelukokemuksen ja aikaisemman kilpailumenestyksen perusteella.

Kansainvälisissä ja kansallisissa turnauksissa C-junioreiden otteluissa ei sovelleta tekniikkanyrkkeilysääntöjä.

Kilpailujen lääkärintarkastuksessa lääkärin on varmistauduttava siitä, että kilpailijat ovat täysin terveet. Lääkärintarkastus ja punnitus suoritetaan jokaisena ottelupäivinä. Sen on päätyttävä vähintään tunti ennen kilpailujen alkua.

Kilpailujen painoluokat ovat seuraavat:
D-juniorit: 28, 30, 33, 36, 39, 42, 45, 48, 51, 54, 57, 60, 63, 66, 70, +70 kg

C-juniorit: 40. 42, 46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80, 85, 90 +90 kg.

Kilpailuottelussa on käytettävä päänsuojausta, hammassuojia, alasuojuksia ja käsisiteitä. Tytöille alasuojat ovat vapaaehtoiset. Nyrkkeilyhanskat ovat 10 unssin painoiset.

Erien pituudet ovat D-junioreilla 3 x 1 minuuttia. Erien välillä on 1 minuutin tauko. Ajanotto World Boxing sääntöjen mukaisesti.

C-juniorit, pojat ja tytöt ottelevat kolme puolentoista minuutin erää (3x1,5). Erien välillä on minuutin tauko. Ajanotto tapahtuu World Boxing-sääntöjen mukaisesti.

3. Tuomareiden tehtävät ja otteluiden arvosteleminen D- ja C-junioriotteluissa

Kilpailujen ylituomarin on oltava kokenut, vähintään I luokan tuomari. Kehätuomareiden ja arvostelutuomareiden pitää olla tuomarikurssin käyneitä tuomareita, joilla on voimassa oleva tuomarikortti.

Tekniikkanyrkkeilykilpailuissa kehätuomarilla on hyvin tärkeä rooli. Hänen tehtävänään on luoda ottelutilanteesta sellainen, ettei kumpikaan nyrkkeilijä saa mahdollisuutta korvata omia teknisiä puutteitaan fyysisellä voimalla. Jos toinen ottelijoista pyrkii hallitsemaan vastustajaansa fyysisellä voimalla hyökkäämällä voimakkaasti tai yrittämällä voimaiskuin estää toista esittämästä omaa teknistä osaamistaan, kehätuomarin on keskeytettävä ottelu, rauhoiteltava nyrkkeilijää ja annettava hänelle huomautus kovista otteista. Jos sama jatkuu, kehätuomarin on uudelleen keskeytettävä ottelu, puhuteltava jälleen nyrkkeilijää ja annettava hänelle toinen huomautus. Mikäli tämäkään huomautus ei tehoa, kehätuomarin on annettava nyrkkeilijälle varoitus. Jos sekään ei auta, kehätuomarin on keskeytettävä jälleen ottelu ja diskvalifioitava nyrkkeilijä.

Mikäli molemmat nyrkkeilijät syyllistyvät kovaan otteluun, eivätkä huomautukset eivätkä varoitukset tehoa, on kehätuomarin diskvalifioitava molemmat nyrkkeilijät. Pääperiaatteena on kuitenkin pidettävä sitä, että kehätuomarin tulee pyrkiä yksilöimään pääsyyllinen kovaan otteluun.

Tekniikkanyrkkeilyottelussa on ottelijan avustajalla mahdollisuus omalta osaltaan ohjata nyrkkeilijää myös erän aikana. Erityisesti tätä mahdollisuutta pitäisi käyttää silloin, kun ottelija näyttää menettävän oman mielenmalttinsa. Erimerkiksi sellaiset kehotukset kuin “rauhallisesti vaan, näytä osaamista”, “ liiku enemmän” palvelevat tekniikkanyrkkeilyn henkeä ja ovat suositeltavia. Jos taas avustaja erehtyy antamaan tekniikkanyrkkeilyn hengen vastaisia ohjeita, esimerkiksi “päälle, päälle”, “lyö kovemmin”, kehätuomarin on huomautuksin ja lopulta jopa varoituksin hillittävä avustajaa.

Jos tekniikkakilpailuissa tulee kovan osuman vuoksi keskeytykseen johtava tilanne, kehätuomari päättää ottelun. Mikäli keskeytystilanne syntyi nyrkkeilijän voimaiskusta, tuomarin on diskvalifioitava kovan osuman iskijä. Mikäli taas keskeytystilanne syntyi vahingonomaisesti (esim. nyrkkeilijä hyökkäsi iskua vastaan ja sai siitä syystä tavanomaista kovemman “tällin”), lasketaan pisteet tekniikan osa-alueista ja voittaja julistetaan sen perusteella. Päähän osuneen iskun johdosta keskeytyneen ottelun jälkeen iskun vastaanottanut ottelija ei saa jatkaa enää samoissa kilpailuissa. Ottelijan kilpailukirjaan on tehtävä kilpailukieltomerkintä.

4. Arvosteltavan tekniikan osa-alueet

Tekniikkakilpailuissa käytetään kolmea arvostelutuomaria, ottelussa arvostellaan pistein kolmea tekniikan osa-aluetta, jotka ovat seuraavat:

4.1. Lyöntitekniikka

Arvostelussa kiinnitetään huomiota siihen:
1. Kuinka hyviä ovat lyöntien liikeradat: Suorat lyönnit ovat nyrkkeilyn perusta. Sen vuoksi niillä on myös suuri merkitys arvostelussa. Perussuoria lyötäessä kyynärpäät pysyvät alhaalla, käsivarret ojentuvat suoriksi saakka ja kädet palautuvat suoraa rataa takaisin. Ottelutilanteen mukaan on hyväksyttävää käyttää myös perussuorien sovellutuksia kuten esimerkiksi sellaisessa tilanteessa, jossa väistetään etummaisen jalan askeleella ja lyödään samanaikainen etukäden isku, jossa kyynärpää yleensä nousee ja iskun rata on hieman kaareva. Koukku- lyönneissä lyöntiradat ovat pienikaarisia: kädet eivät avaudu sivulle tai putoa niin alas, että ottelijasta tulee haavoittuvan avonainen.
2. Kuinka hyvin jalat, lantio ja olkapäät ovat mukana iskuissa (jalkojen ponnistukset ja lantion ja olkapäiden kierrot) ja kuinka rento on lyöntien yleisilme (erit. olkapäät ja käsivarret).
3. Kuinka hyvin ottelija osaa soveltaa lyöntitaitoaan eri tilanteissa. Taitava selviytyminen puolustustilanteista on noteerattava erityiseksi ansioksi.

Tekniikkanyrkkeilyssä ei lasketa lyöntiosumia, mutta lyöntitekniikan arvostelussa on kuitenkin kiinnitettävä huomiota siihen, että ottelijan lyönnit ovat tarkoituksenmukaisia, toisin sanoen ne tehdään otteluetäisyydellä pyrkien puhtaisiin osumiin.

HUOM! Hosuminen ja epäpuhtaat iskut on noteerattava erityiseksi miinustekijäksi.

4.2. Liikkuminen

Arvostelussa kiinnitetään huomiota siihen:
1. Kuinka hyvin nyrkkeilijä osaa liikkua tarkoituksenmukaisesti eri suuntiin. Liikkuminen on tarkoituksen-mukaista silloin, kun nyrkkeilijä kykenee säilyttämään joustavan liikkumisensa avulla hyvän ottelu- tuntuman vastustajaan.
2. Kuinka hyvin tasapaino säilyy eri tilanteissa.

4.3. Koskemattomuus

Arvostelussa kiinnitetään huomiota siihen:
1. Kuinka hyvin perussuojaus säilyy eri tilanteissa.
2. Kuinka hyvin nyrkkeilijä osaa torjua ja väistää iskuja.

HUOM!
- Oikea aikainen, hallittu väistösuoritus on noteerattava erityiseksi ansioksi.

- Toistuva itsensä altistaminen vastustajan iskuille on noteerattava erityiseksi miinustekijäksi (esim. avonainen hyökkääminen) -siitä riippumatta osaako vastustaja käyttää näitä tilanteita hyväkseen vai ei.

5. ARVOSTELUPISTEET

Kunkin osa-alue (lyöntitekniikka, liikkuminen, koskemattomuus) arvostellaan seuraavan asteikon mukaisesti:

1= heikko
2= välttävä
3= tyydyttävä
4= hyvä
5= kiitettävä

Tuomareiden pitää suhteuttaa arvostelussaan pisteytys ottelijoiden keskinäiseen tasoeroon kuitenkin siten, että se noudattaa mahdollisimman hyvin myös kyseisen ikäluokan osaamisen yleistä tasoa. Tarpeettoman negatiivisen palautteen välttämiseksi arvosanaa heikko (1) tulisi käyttää hyvin harkitusti. Arvosana kiitettävä (5) ei tarkoita samaa kuin täydellinen, joten sitäkin tulee rohjeta käyttää, joskin säästeliäästi. Mikäli kehätuomari antaa ottelijalle varoituksen, arvostelutuomari merkitsee kyseisen erän kohdalle ottelijalle W:n ja varoituksen syyn. Arvostelutuomari noteeraa varoituksen arvostelussaan siten, että varoituksen saaneen ottelijan sen erän pistemäärästä vähennetään yksi piste. Näin ollen, mikäli kiitettävää osaamista (5 pistettä) esitettävä ottelija saa kehätuomarilta varoituksen, arvostelutuomari merkitsee kyseisen erän pisteiksi neljä.

Jos kehätuomarin antama varoitus liittyy juuri siihen tekniikan osa-alueeseen, jota arvostelu tuomari on arvostelemassa, virhesuoritus saadaan laskea vain kertaalleen ottelijan menetykseksi. Näin ollen jos esimerkiksi arvostelutuomari on arvostelemassa lyöntitekniikkaa ja on jo ottanut huomioon ottelijan avokäsineellä lyömisen ja kehätuomari antaa samasta asiasta vielä varoituksen, niin arvostelutuomarin on suhteutettava varoitus kokonaisarvosteluunsa siten, että kyseisen virhesuorituksen kokonaismerkitykseksi ei tule enempää kuin yksi piste.

VIITTAUKSET -
TALLENTEET
JAKELU Nyrkkeilyliiton verkkosivut www.nyrkkeilyliitto.com/asiakirjat ja lomakkeet \\snl.datalatu.fi\snl\Liiton menetelmät ja ohjeet\
HUOMAUTUKSET