

FINBOX

3/2024



**FINBOX-ESITTELYSSÄ
KOKKOLAN VEIKOT:
"ROHKEASTI YHTEYS
KUNTAPÄÄTTÄJIIN!"**

**OMIN SANOIN:
KRISTA KOVALAINEN**

**H.U.S. KESÄTREENIT:
"AIKA NOPEASTI TULEE
SE FIILIS, ETTÄ MINÄHÄN
NYRKKEILEN"**

**PSYYKKINEN
VALMENNUS KEVENTÄÄ
MYÖS VALMENTAJAN
TYÖTAAKKA
ANNI JÄÄSKELÄINEN**

**"YHDENVERTAISUUS
ON VOIMAVARA"**

ELINA "ELLUGEE" GUSTAFSSONIN TERVEHDYS.

**NYRKKEILYLIITTO MUKANA
ÄLÄ RIKO URHEILUA -KAMPANJASSA**



Pohjola Vakuutus

武道ランド

BUDOLAND

BUDOLAND FINLAND
WWW.BUDOLAND.FI



@nyrkkeilyliitto



@nyrkkeilyliitto



@nyrkkeilyliitto



@suomennyrkkeilyliitto6613



Päätoimittajan kynästä

Saattaa olla sanomista



YHDENVERTAISUUS ON YKKÖSASIA

Eikö muka nyrkkeilyssä ole ainuttakaan homoa?

Tätä minulta on udellut usein eräs urheilutoimittaja, joka on muuten luvannut tehdä heti jutun hänestä, joka ensimmäisenä kaapista ulos tulee. Niin vahva umpiheterolajin maine nyrkkeilyllä on.

En muuten todellakaan tiedä. Minä kun en edes pidä väliä siitä, mitä seuraa kukakin edustaa, saatikka sitten pitäisin väliä siitä, kuka ketäkin rakastaa.

Kysymyksestä tulee vähän kaksijakoiset fiilikset. Toisaalta olen iloinen, ettei yksityisasiasia vaikuta kenenkään tekemiseen. Toisaalta olen todella surullinen, jos lajimme ilmapiiri on sellainen, ettet voi avoimesti olla se, joka olet. Niin kuin Antti Tuisku laulussaan sanoo: "Minun Suomi on vielä suvaitsempa. Vieläkin vaikeaa tunnustaa, ketä oikein rakastaa." Näin sen ei pitäisi olla.

Puhumme nyrkkeilystä tasa-arvoisena herrasmieslajina, jossa lajikuluttuurin ylvyvät kohteliaisuussäännöt ja vastustajan kunnioittaminen opitaan jo kotisaleilla. Mutta se ei ole yhdenvertaisuutta, jos kättelemme koutsia treenien päätteksi.

Yhdenvertaisuus urheilussa tarkoittaa sitä, että luomme kaikille "tasaveritaiset mahdollisuudet osallistua, kilpailla ja vaikuttaa sukupuolesta, iästä, etnisestä taustasta, vammaisuudesta tai seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta. Se merkitsee turvallista ja syrjimätöntä ympäristöä, jossa jokainen voi haastaa itsensä, edistää terveyttään ja saada merkityksellisiä kokemuksia".

Meillä on Liittona vielä paljon tehtävää ja parannettavaa. Toki ymmärrämme rajalliset resurssit, mutta parempaan on kyettävä.

Voimme toteuttaa yhdenvertaista toimintaa esimerkiksi:

- Järjestämällä valmentajille ja seuratoimijoille koulutusta yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvosta.
- Kehittämällä käytäntöjämme häirinnän ehkäisemiseksi ja puuttumiseksi.
- Kannustamalla ja tukemalla eri taustoista tulevien ihmisten osallistumista Liiton toimintaan.
- Huolehtimalla siitä, että Liiton viestintä on inklusiivista ja saavutettavaa.
- Edistämällä monimuotoisuutta Liiton päätöksenteossa ja johtotehtävissä.

Nyrkkeilyperheen on kyettävä yhdessä muuttamaan lajikuluttuurimme sellaiseksi, jossa kaikki voivat tuntea olonsa tervetulleiksi ja arvostetuiksi urheilun parissa.

#ÄläRikoUrheilua



FINBOX ilmestyy 4-7 kertaa vuonna 2024

Päätoimittaja: Päivi Ahola
Vierailevat kirjoittajat tässä numerossa: Leila Vasama
Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto, ellei erikseen mainita
Kannen kuva: Oskari Ranta

Taitto: Päivi Ahola
Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsen seurat ja lisenssinhaltijat.

äläriskourheilua.fi #ÄläRikoUrheilua

URHEILU ON RIKKI, JOS...

...
LAPSEN OIKEUKSIA
EI TURVATA.

...
RASISMIIN EI PUUTUTA
JÄRJESTELMÄLLISESTI
KAIKESSA TOIMINNASSA.

...
SEN AREENOJA RAKENNETAAN
ILMAN IHMISOIKEUKSIA.

...
SUKUPOULTEN
TASA-ARVO EI TOTEUDU.

...
SEKSUAALI- JA
SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖT EIVÄT
VOI URHEILLA OMANA ITSENÄÄN.

...
SEN PARISSA EI PUUTUTA
HÄIRINTÄÄN JA VÄKIVALTAAN
KAIKISSA TILANTEISSA.

...
URHEILUJOIDEN SANAN-
JA MIELIPITEENVAPAUTTA
RAJOITETAAN.

...
VAMMAISILLA IHMISILLÄ
EI OLE YHDENVERTAISTA
MAHDOLLISUUTTA URHEILLA.

IHMISOIKEUDET KUULUVAT URHEILUN YTIMEEN

ÄLÄ
RIKO
URHEILUA

IHMISOIKEUSLIITTO

NYRKKEILYLIITTO MUKANA ÄLÄ RIKO URHEILUA -KAMPANJASSA

Älä riko urheilua -kampanja on osa Ihmisoikeusliiton työtä urheilun ihmisoikeuskysymyksissä. Älä riko urheilua -kampanja tuo rohkeasti esille urheilun ihmisoikeuskysymyksiä Suomessa. Kampanjan viesti on, että ihmisoikeudet kuuluvat urheilun ytimeen. Ihmisoikeusongelmia on sekä urheilun rakenteissa että tavallisissa arjen tilanteissa.

Rohkaisemme ja herättelemme urheilun toimijoita, faneja ja suurta yleisöä entistä parempaan urheilumaailmaan, jossa voisimme kaikki urheilla turvallisesti ja omana itsenämme. Hiljaisuus, ennakkoluulot ja ennätykset ovat rikottavissa.

Ihmisoikeudet kuuluvat urheilun ytimeen. Niistä huolehtiminen kuuluu meille kaikille, jotka teemme töitä tai harrastamme urheilun ja liikunnan kentällä. Tutustu tietopakettiin ja ota selvää, mitä sinun urheiluseurassasi, lajiliitossasi tai muussa yhteisössäsi voidaan tehdä.

Tutustu: alarikourheilua.fi
#ÄläRikoUrheilua

KAIKILLE AVOIN KAMPPAILUSEURA

Tiesitkö, että jopa 15% Suomen väestöstä kuuluu soveltavan liikunnan piiriin? Kyseessä on yhtä suuri kohderyhmä kuin lapset ja nuoret.

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden voi olla vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Syinä voi olla esimerkiksi ikä, vamma, toimintakyvyn heikentyminen tai sosiaalinen syy.

Kaikille avoin kamppailuseura hanke pyrkii kehittämään kaikille avointa ja soveltavaa toimintaa kamppailulajiseuroissa. Hanke tulee syksyllä 2024 kiertämään kamppailuseuroissa kouluttamassa esimerkiksi nepsy-oireisten ja liikuntavammaisten kamppailusta.

Tule meille Hostiksi ja kutsu meidät käymään omassa seurassasi!

Laita postia
hanna-mari.boelius@
taekwondo.fi



Pajulahti

folkhälsan Utbildning Ab
SOLVALLA • NORRVALLA

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVINGS- OCH KULTURMINISTERIET

WORLD BOXING

KOKONAISENA IHMISENÄ KAIKEN AIKAA - MYÖS URHEILUSSA

“

Urheilu ja ihmiset sen ympärillä muodostavat tiiviin yhteisön, joka muokkaa ajatteluamme ja arvojamme. Urheilu tavoittaa päivittäin ihmisiä monista kulttuureista, taustoista ja identiteeteistä, mikä tekee urheilukentistä ainutlaatuisen kohtaamispaikan.

Urheilun voima yhdistää ja inspiroida on valtava, siksi se voi helposti edistää tai estää yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta.

Vaikka urheilussa on otettu merkittäviä harppauksia kohti sukupuolten tasa-arvoa, paljon on vielä tehtävää esimerkiksi naisten ja miesten välisissä palkkaeroissa, median antamasta näkyvyydestä urheilussa tai johtotehtävien jakautumisessa sekä erilaisuuden ymmärtämisessä.

Kun monimuotoisuus nähdään vahvuutena, jokainen yksilö voi keskittyä täysillä treenaamiseen ja kilpailemiseen ilman pelkoa syrjinnästä. ***Erilaisten taustojen ja kokemusten tuoma rikkaus voi johtaa innovatiivisiin pelistrategioihin ja vahvempaan yhteishenkeen.***

Urheiluseurojen johto ja valmentajat ovat avainasemassa, kun he kasvattavat lapsista ja nuorista urheilevia aikuisia. He luovat mallin siitä, mikä on hyväksyttävää ja mikä ei – niin urheilussa kuin elämässä.

Voimme aloittaa pienistä, mutta merkittävistä muutoksista, kuten lopettamalla vähättelevät lauseet, esimerkiksi “Sähän isket kuin tyttö” tai “Ooksä jokin homo, kun et saa voimaa sun iskuun”.

Pride-tapahtumien merkitys urheilussa on kasvanut hurjasti viime vuosina. Yhä useammat urheilijat ja organisaatiot näyttävät tukensa LGBTQ+ -yhteisölle osallistumalla Pride-tapahtumiin ja puhumalla julkisesti yhdenvertaisuuden puolesta.

Nämä toimet lähettävät vahvan viestin: urheilu kuuluu kaikille, ja jokainen voi olla oma itsensä sekä kentällä että sen ulkopuolella.

Urheilu ja siinä mukana olevat ihmiset voivat olla esimerkki ja muutosvoima yhteiskunnassa. Yhdessä voimme tehdä urheilusta paikan, jossa jokainen tuntee olonsa tervetulleeksi ja arvostetuksi.

Muutetaan urheilumaailmaa – askel kerrallaan – kohti vähättelystä vapaata, tasa-arvoista yhteisöä meille kaikille.

LEILA VASAMA



Kirjoittajavieras on helsinkiläisen pesäpalloseura Roihun varapuheenjohtaja.

Elugee



“Yhdenvertainen urheilu on paitsi oikeus, myös voimavara. Se mahdollistaa kaikille mahdollisuuden loistaa omilla vahvuuksillaan ja nauttia urheilun ilosta täysillä.

Yhdessä voimme edistää reilua kehää/tatamia, you name it, jossa jokainen saa ansaitsemansa tilaisuuden menestyä ja kasvaa.”

- Elina Gustafsson

nyrkkeilyn Euroopanmestari ja
MM-pronssimitalisti

Ilourheilija, Warrior of Joy
IG: ellugee
Elinan kuva: Oskari Ranta

OMIN SANOIN

***“JOS PALAISIN URANI
ALKUUN, UNOHTAISIN TÄYSIN
PAINONVEDOT SALIKISOIHIN”***

100-vuotiaan Nyrkkeilyliiton toimintaa pyörittävät kentällä niin kilpailuissa kuin seuroissa kymmenet vapaaehtoiset tuomarit ja toimitsijat. Työtä tehdään talkoohengessä, halusta olla mukana suomalaisen menestyslajin tarinassa. Tässä yksi menestyjistä.

Omin sanoin:

KRISTA KOVALAINEN KAJAANIN KUOHU

"Hiihdin nuorempana kilpaa, mutta teini-iässä kilpaileminen ei enää maistunut. Toki liikunta säilyi, muttei tavoitteellisena. Olin ajatellut, että isona minusta tulee ampumahiihtäjä ja tavoittelen paikkaa talviolympialaisiin.

Menin lukioikäisenä kuntonyrkkeilytunneille ja sillä tiellä olen yhä. Vaihdoin kuntoilupuoletta ensin nyrkkeilykouluun, josta siirryin nopeasti kilparyhmän treeneihin. Olin kilparyhmän ainut tyttö, ehkä vähän ujo ja hiljainen, mutta minut otettiin erinomaisesti ryhmään mukaan.

Syksyllä tulee kuluneeksi kymmenen vuotta siitä, kun ottelin ensimmäisen virallisen matsini. Otin harjoitusottelun Kajaanin Kuohun kesätapahtumassa, mutta virallisesti urani alkoi syksyllä 2014. Tuntui hienolta päästä toteuttamaan oppimaansa kilpakehään. Nyrkkeilemään ei opi koskaan täysin, ellei myös ottele kilpaa.

Jos palaisin tuohon aikaan, unohtaisin täysin painonvedot salikisoihin. Ja saman neuvon annan nuorille naisnyrkeilijöille nyt: älkää leikkikö painonvetojen kanssa. Tähän aiheeseen, naisten valmennukseen painoluokkaurheilussa, meillä pitäisi lajin parissa lisätä tietämystä rutkasti lisää. Vaikutukset saattavat tuntua vasta vuosien jälkeen erilaisina terveysongelmina. Itsekin olen ollut omaa kehoani kohtaan toisinaan turhan kriittinen, varsinkin kun olen painoluokkaani nähden lyhyt.

Saadessani kutsun vuoden 2023 GeeBee-turnaukseen, totesin vihdoin saaneeni tilaisuuden näyttää etelän nyrkkeilyväelle, kuka minä oikein olen. Oli ollut vähän tunne, ettei minua ja osaamistani nähty. Niissä suorituksissa näkyi kainuulainen luonteeni.

Vaikka liityin mukaan maajoukkutoimintaan kesken olympiadin, on tämä vuosi antanut minulle loistavan rakennuspohjan kohti tavoitettani: Los Angelesin olympialaisia. Kokemukset karsintaturnauksista ovat antaneet arvokasta tietoa omaa valmistautumistani varten. Lapsuuden unelma talviolympialaisista on vaihtunut kesäkisoiksi, mutta unelma - ja nyt oikea tavoite on yhä olemassa.

Tavoitteen saavuttamiseksi tarvitsen ehdottomasti oman managerin tai pääsyn jonkun managerin "talliin". Nyt omaa aikaa kuluu treenien ja opiskelun lisäksi myös varanhankintaan. Toki kaikki muukin huippu-urheilun vaatima taustatuki on tärkeää.

Isona minusta tulee automaatiotekniikan diplomi-insinööri. Aihe ärsyttää ja haastaa minua aivan samalla tavalla kuin nyrkkeily. Tai saksan kieli, jota opiskelin Saksassa vuoden ajan. Liian helpot asiat eivät saa aikaan kehitystä. Kaiken arkisen vastapainoksi neulon villapaitoja ja rentoudun katsellen Netflixistä sarjoja.

SEURAT TARJOAVAT HARRASTAJILLEEN PALJON ENEMMÄN KUIN OSAAMME MAINOKSISSA KERTOAA H.U.S. KESÄTREENAAJIEN TERVEISET



Helsingin Urheiluseuran kuntonyrkkeilijät ovat löytäneet nyrkkeilystä jotain ainutlaatuista: yhteisöllisyyden, ilon ja elinikäisen intohimon lajiin. Nyrkkeilyseurat tarjoavat harrastajilleen enemmän kuin muistamme mainoksissamme mainita!

Helsingin Urheiluseuran kuntonyrkkeilijät jatkavat monen muun seuran tavoin toimintaansa kesälläkin. Seuran toisessa toimipisteessä, Kivikossa, kokoontuu pieni, mutta sitäkin sitoutuneempi joukko kuntoilijoita aloittamaan viikkonsa Satu Leppäsen ohjaaman kuntonyrkkeilytreenien kautta.

Satu Leppänen löysi itse lajin pariin vain hetkeä ennen pandemian alkua.

”Ehdin juuri käydä alkeiskurssin ja innostua lajista, kun pandemia sulki kaiken toiminnan. Palasin salille heti, kun se oli maskin kanssa mahdollista ja osallistuin ulkotreeneihin”, Satu kertoo omasta lajitaustastaan. Hän on suorittanut Nyrkkeilyliiton ohjaajakoulutuksen ja jakaa nyt kuntonyrkkeilyn ilosanomaa eteenpäin. Ohjaustyö on Sadulle hyvinkin tuttua sekä ammatin että toisen harrastuksen parista.

”Olen ammatiltani sosiaaliohjaaja, lisäksi opetan pyöräilytaitoja ja vedän pyöräretkiä Suomen pyöräilyn ohjaajat ry:ssä. Siksi tämä ohjaaminen seurassa on minulle ihan luonnollinen jatke omalle harrastamiselleni.”

Lajina kuntonyrkkeilyssä Satua viehätti erityisesti se, että jo muutaman treenikerran jälkeen on mahdollista kokea osaavansa jotain.

Vain todetakseen, että koko ajan on uutta opittavaa sekä lajista että itsestään.

”Laji imaisee helposti mukaansa, ei tarvitse osata paljoakaan, kun voi jo fiilistellä, että hei, mä nyrkkeilen”, Satu nauraa. ”Pidän myös siitä, että fyysisyyden lisäksi tässä on paljon teknisyttä ja siten loputon mahdollisuus kehittää omaa osaamistaan.”

TREENIT SAAVAT YLITTÄMÄÄN ITSENSÄ

Jokainen kesätreeneihin tulleista neljästä naisesta kehuu seuran yhteisöllisyyttä sekä puhdasta iloa, jota kaikki tekeminen henkii.

”Minulla on ihan vilpittömästi sellainen olo, että olemme yhtä suurta perhettä. En tiedä, miten muissa seuroissa lämmitellään, mutta on aivan mahtavaa, että meidän treeneissämme aina läsnä. Alkulämmöt otetaan vaikka hippaa leikkien.

Ajattele nyt, että me keski-ikäiset ihmiset työpäiviemme päälle jaksamme heittäytyä



“Kuntonyrkkeilyssä on kaikki se, mitä olen kuvitellut urheilussa vihaavani”

mukaan nauruun ja leikkiin. Sitten vedetään päälle tekniikat ja kuntopiirit”, kertoo **Marja**, yksi ryhmän naisista. ”Tämä on niin erilaista kuin kuntosalitreenaus, eikä vaadi todellakaan aiempaa kokemusta.”

Jokainen komppaa Marjan vastausta hymyillen.

”Totta joka sana. Itse en ole koskaan pitänyt joukkuelajeista tai ollut urheilullinen. Niska-hartiaongelmien takia hakeudun kuntonyrkkeilyyn kolmisen vuotta sitten ja tänne olen jäänyt”, kertoo **Sara**.

”Itseasiassa kuntonyrkkeilyssä on kaikki se, mitä olen kuvitellut urheilussa vihaavani. Mutta pidän H.U.S:n treeneistä. Täällä tulee aina halu ylittää itsensä.

Valmennus on kannustavaa, vaikei mihinkään tämä mihinkään varsinaisesti tähtääkään”, Sara jatkaa.

Mukana treeneissä ovat myös äiti ja tytär, joka löysi lajin äitinsä kannustamana vuosi sitten (kuvassa). Normaalisti he treenaavat eri aikaan, mutta kesällä on kiva viettää aikaa yhdessä myös salilla.

”Ihan hyvä treenata yhdessä. Voimme kiristää toisiamme tulemaan paikalle”, tytär Siiri sanoo hymyillen.

”HUS:ssa on hyvää myös se, että kaikki valmentajat ovat huippuhyviä. Vaikka olisi sijainen paikalla, niin aina tietää pääsevänsä hyviin harjoituksiin”.



Satu Leppäinen ohjaa myös pyöräretkiä.

SINCE 2011

FITNESS
ONLINE

www.fitnessonline.fi

PREMIUM QUALITY
SPORT SUPPLEMENTS

Address: Tyynenmerenkatu 3, 00220 Helsinki - FINLAND 

Mieli TARVITSEE VALMENNUSTA

SIINÄ MISSÄ KEHOKIN



Psyykinen valmennus on urheilijan henkisen suorituskyvyn kehittämistä. Se auttaa urheilijaa mm. hallitsemaan paineita, asettamaan tavoitteita ja parantamaan keskittymistä. Valmentajalle psyykinen valmennus tarjoaa työkaluja urheilijan motivaation ja itseluottamuksen vahvistamiseen, mikä voi johtaa parempiin suorituksiin ja tiimihengen kohottamiseen.

Monen menestyvän huippu-urheilijan takana on tiimi, jonka jäsenillä on oma merkittävä roolinsa: laji- ja fysiikkavalmentajat, manageri, ravintovalmentaja sekä psyykinen valmentaja.

Huipulle päästäkseen olisi urheilijan ja valmentajan hyvä pohtia taustatiimin rakentamista jo siinä vaiheessa, kun urheilija on asettanut itselleen selkeän uratavoitteen. Psyykinen valmennus kannattaa ottaa avuksi heti alusta lähtien.

Vaikka jokainen tietää huipulle pääsemisen edellyttävän vahvaa taustatukea, miksi yhä edelleen psyykkisen valmennuksen apu koetaan jopa tabuna?

”Uskon, että syynä epäluuloon on vain tietämättömyys siitä, mitä psyykinen valmennus oikeastaan tarkoittaa”, vastaa kysymykseen **Anni Jääskeläinen**.

Anni Jääskeläinen on ammattimuusikko, musiikkipedagogi, tulosurheilija sekä psyykkisen valmennuksen asiantuntija.

Jääskeläinen on huomannut, että samat epäluulot pyykkisestä valmennuksesta vaivaavat myös taiteen puolella

”Ihmisillä tuntuu olevan mielikuva, että kun puhutaan psyykkisestä valmennuksesta, puhutaan mielenterveyden pulmista. Psyykinen valmennus on kuitenkin taitoharjoittelua ja hyvinvoinnin tukemista, ei terveydenhuoltoa. Mikäli on tarvetta psyykkeen hoitoon, tulee hakeutua terveydenhuollon ammattilaisen puoleen”, hän muistuttaa.

Mikä sitten on psyykkisen valmentajan rooli urheilijan taustalla?

”Ajattelen, että tehtävänäni on lisätä urheilijan itsetuntemusta sekä antaa hänelle työkaluja psyykkisten taitojensa kehittämiseksi. Jokaisen urheilijan työkalupakki kootaan yksilöllisesti, jokaisen omien tarpeiden ja tavoitteiden mukaan lajityypilliset vaatimukset huomioiden.”



Anni Jääskeläinen
kuuluu Painonnostoliiton
nuorten valmennuksen
valmentajapooliin
vastuualueenaan nuorten
psyykkinen valmennus.
Kuva: Teemu Mattsson Photography

Jääskeläinen siteeraa Euroopanmestari Wilma Murtoa: ”Siinä kisatilanteessa fyysinen kunto ei muutu mihinkään. Jos on ollut hyvässä kunnossa ennen kisoja, niin kunto on edelleen siellä. Sen sijaan psyykinen kunto voi tehdä isompia heilahduksia suuntaan tai toiseen.”

YLEn haastattelu 14.8.2022

Murron puheessa on kaiken ydin!

Psyykinen valmennus voi esimerkiksi tukea urheilijaa kasvattamaan mielen joustavuuttaan. Taito voi ratkaisevassa roolissa vaikkapa silloin, kun kaikki ei olekaan kisapäivänä optimaalisesti tai uralle osuu terveismurheita.

”Kun urheilijalla on oikeat työkalut, hän voi kisatilanteessakin paineen alla suunnata huomionsa oikeisiin asioihin ja ikään kuin antaa lajitreeneissä harjoiteltujen asioiden tapahtua automaattisesti. Se on luonnollisesti helpommin sanottu kuin tehty, ja on harjoittelun tulosta siinä missä lajitaidotkin.

Psyykkisiä taitoja, kuten mielen joustavuutta, tarvitsee myös urheilija, joka vakavan loukkaantumisen tai sairastumisen jälkeen nousee takaisin huipulle, ehkä jopa parempana kuin ennen taukoa. Tutkimusten mukaan esimerkiksi oikeanlaisella mielikuvaharjoittelulla on mahdollista ylläpitää lajitaitoja, vaikka lajitreeni ei olisikaan mahdollista.

Näissä tilanteissa urheilija tarvitsee itsetuntemusta ja henkistä vahvuutta, joko synnynäistä tai tuettua, nousta tilanteen yläpuolelle - sen pakollisen tauon yläpuolelle. Urheilijalla on hyvä olla selkeät tavoitteet, joihin hän on niin sitoutunut, että uskaltaa muuttaa suunnitelmaa vastaamaan kulloistakin tilannetta. Kenties rohkeutta keventää tai jättää kokonaan tekemättä harjoituksia ja antaa aikaa kuntoutumiselle.”

”Ajattelen että tällaisessa tilanteessa valmentajalla ja vuorovaikutuksella valmennussuhteessa on myös iso merkitys, jotta urheilija osaa ja uskaltaa kertoa



Anni ja EM-hopamitali. Vierellä huoltaja Niklas Wasenius. Kuva: Annin arkisto.

rehellisesti tuntemuksistaan ja harjoittelu voidaan pitää turvallisena ja kehittäväna tilanteesta huolimatta.

Joskus paluu omalle tasolle voi tapahtua hyvinkin nopeasti, kun kuntoutumisprosessin aikana asiat osuvat kohdalleen.”

Urheilussa tulisi myös olla läsnä sekä ilo että uteliaisuus siihen, mihin omilla suorituksillaan kykenee.

Anni toteaa: ”Yritän nauttia jokaisesta urheilu-suorituksesta ja musiikista niin kuin se olisi viimeinen keikka tai kisa. Että jos ura yhtäkkiä loppuisikin kuin seinään, jäisi hyvä mielikuva siitä, miltä urheilu tai musiikki parhaimmillaan tuntui.

VALMENNUSTAAKAN JAKAMINEN

Annin mielestä valmentajien tulisi ymmärtää, että arkisissa kohtaamisissa tapahtuu paljon ja jokaisella kohtaamisella on merkitys urheilijalle.

Hän suosittelee, että myös valmentajat kävisivät tapaamassa psyykkistä valmentajaa jo ihan sen takia, että he tietäisivät, mistä oikein on kyse. Tilanteissa, joissa urheilija kohtaa haasteita, valmentaja kykenisi käyttämään niitä työkaluja urheilijan avuksi, joita hänen työkalupakissaan on.

EM-hopeaa 2022, Puola

Vuoden 2022 Puolan Masters EM-kilpailut olivat vaikeat: valtava kuumuus, orastava ylikuormitustila, henkinen väsymys, pientä vaivaa kertynyt kauden aikana.

Jälleen psyykkiset taidot nousivat ratkaisevaan asemaan. Kahden ensimmäisen tempauksen epäonnistuttua täpärästi ja kaikki viimeisen yrityksen varassa...

Ja se onnistui! Työntökierroksella tarvittavat raudat (nämä on aina ensisijaisesti sijoituskisat) ylös ja kaulaan ripustettiin hopeaa.

Arvokkain voitto oli kuitenkin oman mielen sisällä käyty kisa - siitä olen ammentanut itseluottamusta moniin hankalalta tuntuviin tilanteisiin niin urheilussa kuin muussakin elämässä!



”Kaikki eivät voi olla psyykkisiä valmentajia tai psykologeja eikä ole tarvitskaan”, Anni muistuttaa. ”Riittää, että valmentajalla on ymmärrys, mistä urheilijan psyykkisessä valmennuksessa on kyse ja miten voi itsekin pienillä jutuilla treeneissä tukea urheilijan kehittymistä myös psyykkisen suorituskyvyn saralla. Samalla pystyy jakamaan omaa valmennustaakkaansa.

”Psyykkisen valmentajan tehtävänä on myös tukea valmentajan työtä. Psyykinen valmennus antaa valmentajalle itsetuntemusta siitä, mitä kehittää itsessään ja urheilijassa, mitä harjoitella ja lisäksi valmentaja voi reflektoida urheilijan kanssa käymiään keskusteluita, että mistä mikäkin epävarmuus tai pelko johtuvat.”

Kapteenin taakka

Ollessaan jääkiekkjoukkueen kapteeni, olisivat psyykkisen valmennukset olleet tarpeen. Vaihtopenkkipelon leviämisen estämiseksi on tarvittu muutakin kuin tsemppi-huutoja kaukalon laidalta.

”Olisipa ollut apua tarjolla! Osittain kiinnostukseni suuntautua alalle varmasti kumpuaa näistä tilanteista. Kun kumartuu matsia ennen rinkiin maalin edessä ja yrittää kannustaa joukkuetta kohti hyvää suoritusta, on tullut monesti mietittyä, miten saada oikeanlainen pelifilii koko jengille, jotta voimme onnistua tänään. Mitä tehdä, jos joudutaankin tappioasemaan?”

Tunteet tarttuvat, pelko leviää ja kapteenin tehtävänä olisi pitää joukkue rauhallisena ja valmistaa henkisesti sitten suoritukseensa. Kehänlaidalla avustajilla lienee aivan samat tuntemukset.”

OMA URA JA PLAN B

Anni Jääskeläisen oma ura painonnostajana on katkolla. Hän loukkasi polvensa ja on yhä keskellä kuntoutusta. Kuntoutusaika on ollut hänelle pysäytyneisyyden paikka miettiä sitä, mikä merkitys urheilulla on hänelle ihmisenä.

Annilla on tilanteen suhteen realistiset ajatukset, jota auttaa muusikon ammatti ja ura taiteen parissa. Ne pitävät kiinni arjessa, eikä elanto ole urheilun varassa. Ikänsä urheilua, myös tavoitteellista tulosurheilua harrastaneelle Annille tauko liikunnasta on pakottanut jopa miettimään omaa urheilijaidentiteettiään.

”Tiedän, että kilpaurheilu ei ole terveysurheilua eli liikkumisen ei tarvitse kuitenkaan pysähtyä vaikka polvi ei koskaan enää tulisikaan täysin kuntoon. Minulle urheilussa ja liikunnassa tavoitteellisuus ja urheilullisuus ovat kuitenkin tärkeitä. Että pystyy näkemään oman kehityksensä esimerkiksi tulosparannuksena. Nyt, kun nämä tavoitteet on otettu minulta pois, on oma urheilijaidentiteetti pitänyt rakentaa uudelleen.

On pitänyt kyetä rakentamaan uudelleen mielikuva itsestään, että mihin minä vielä pystyn”, Anni kuvaa kuntoutusaikaansa. Ensimmäiset kuukaudet loukkaantumisen

jälkeen hän vielä jaksoi motivoida itseään mielikuvaharjoittelulla, mutta kun liike loppui leikkauksen jälkeen, oli Anni uuden äärellä.

”On vapautunut aikaa pohtia, mitä tehdä. Olen tehnyt tiukasti töitä fysioterapeutin ohjeiden mukaisesti, mutta olen myös tehnyt itselleni varasuunnitelman”, Anni kertoo.

”Olen pohtinut sitä, miten toteuttaa itseäni urheilullisesti ja liikunnallisesti, mikäli en enää ikinä pystyisi esimerkiksi tekemään tempausta. Jos näin käy, on edessä lajin vaihto ja siirryn ampumaurheilun pariin. Sehän on tunnetusti vaikeaa ja sitä kautta on mahdollisuus kokea oppimisen iloa, joka on itselle yksi tärkeä asia urheilussa”

EROTA TOISISTAAN UNELMA JA TAVOITE

Anni haluaa muistuttaa lopuksi, että urheillessa on syytä erottaa toisistaan mikä on tavoite ja mikä on unelma.

”Unelma on jotain, joka on tuolla jossain kaukana eikä sen saavuttamisesta ole ihan varmuutta. Unelma voi muuttua tavoitteeksi kun vähitellen, suunnitelmallisesti pääset sitä kohti. Minulla oli joskus unelma tehdä 70 kilon tempaus. Ennen loukkaantumista pääsinkin jo aika lähelle ja se oli muuttunut tavoitteeksi.”

Tavoitteita ja unelmia kannattaa pysähtyä tarkastelemaan säännöllisin väliajoin ja tarvittaessa päivittää niitä. Kun urheilija joutuu aloittamaan pohjalta on

EHMP
ENGINEERING
WWW.EHMP.FI



opittava asettamaan pieniä välitavoitteita, joiden kautta pystyy kokemaan edes jonkinlaista iloa. Pientenkin tavoitteiden saavuttaminen tuo aina ison ilon.

”Viimeksi olen saanut iloa siitä, että onnistuin vihdoon tekemään sivuhypyn. Isona tavoitteena on saavuttaa täysi liikerata ja unelmani on joskus temmata 25 kiloa kyykkyy - toivottavasti tämä muuttuu tavoitteeksi syksyn aikana ja pääsen päivittämään unelmani”, toteaa Anni Jääskeläinen

Haastateltavana Anni Jääskeläinen

- Musiikkipedagogi AMK (TAMK 2002)
- Musiikin maisteri (Sibelius-Akatemia 2009)
- Optimal Training Seminar (2015)
- Marin Sport Performance level 1 & 2 (2017 & 2018)
- Liikuntalääketieteen perusopinnot (UEF 2019)
- Psykkinen valmentaja (EduFocus 2022, EduFocus 2 2024)
- Tohtorikoulutettava (Taideyliopisto)

Olen sitoutunut noudattamaan työskentelyssäni Suomen Urheilupsykologisen yhdistyksen SUPY ry:n ammattieettisiä suosituksia.

www.mindskills.fi tai ota yhteyttä: anni@mindskills.fi

Psyykkinen valmennus on urheilijan kehityksen kannalta elintärkeää, sillä se auttaa yksilöä käsittelemään paineita, asettamaan tavoitteita ja parantamaan suorituskykyä. Tässä muutamia tapoja, joilla psyykkinen valmennus voi auttaa urheilijaa:

1. Tavoitteiden asettaminen: psyykkinen valmennus auttaa urheilijoita asettamaan selkeitä ja saavutettavia tavoitteita, jotka ohjaavat harjoittelua ja kilpailua.
2. Itseluottamuksen kasvattaminen: valmennuksen avulla urheilijat voivat kehittää vahvemman uskon omiin kykyihinsä, mikä on tärkeää paineen alla suoriutumisessa.
3. Keskittymiskyvyn parantaminen: harjoitteet, kuten mielikuvaharjoittelu, voivat auttaa urheilijoita pysymään keskittyneinä kriittisillä hetkillä.
4. Stressinhallinta: valmennus tarjoaa työkaluja stressin ja jännityksen hallintaan, jotta urheilija voi suoriutua optimaalisesti.
5. Palautumisen tehostaminen: psyykkinen valmennus voi opettaa rentoutumistekniikoita, jotka auttavat nopeuttamaan palautumista harjoituksista ja kilpailuista.
6. Mentaalisen kestävyuden kehittäminen: urheilijat oppivat kohtaamaan vastoinkäymiset ja käyttämään niitä kasvun välineinä.

Nämä ovat vain joitakin esimerkkejä siitä, miten psyykkinen valmennus voi tukea urheilijan polkua kohti parempia suorituksia ja henkilökohtaista kasvua. Jokainen urheilija on yksilö, ja hyvä psyykkinen valmentaja räätälöi valmennuksen vastaamaan urheilijan ainutlaatuisia tarpeita ja tavoitteita.



NAISVOIMAA JA NYRKKEILYÄ

- OLKAA ROHKEASTI YHTEYDESSÄ ALUEPÄÄTTÄJIIN!



Kokkolan jäähalli on Mestiksessä pelaavan Hermeksen kotihalli. Sen käytävillä leijuu piintynyt hikisten lätkävarusteiden tuoksu, urheilun ja voittamisen tahdon tuoksu. Kellarikerroksen uumenista löytyy nyrkkeily sali, jossa Kokkolan Veikkojen treenejä vedetään keskipohjanmaalaisella reiludella ja rakkaudella.

Kokkolan Veikkojen nyrkkeilytoimintaa pyöritetään Jäähallin yhteydessä sijaitsevalla nyrkkeilysalilla, joka on toiminnallisesti jaettu kahteen osaan. Sali tarjoaa mahdollisuuden monipuoliseen kuntoiluun sekä kilpa- ja kuntonyrkkeilyjen yhtäaikaista harjoitteluun. Samalla kuntoilijat saavat todenmukaisen puraisun kilpanyrkkeilystä ja pääsevät kokemaan todellista nyrkkeilyn riemua.

”Edessä saattaa olla muutto muualle, mutta katsotaan sitä sitten ajan kanssa. Vuokrat ovat nousussa, joten kulu- jen kattamiseen vaaditaan koko ajan enemmän myös tuloja. Jäähallin viereen rakentuvassa urheilukeskuksessa olisi

kyllä tiloja, mutta niiden hintataso lienee meille aivan liian korkea”, kertoo seuran monitoimimainen **Marja Tuoreniemi**.

Marjan tarina on onnistunut tarina siitä, minkälaisia urapolkuja seura voi jäsenilleen parhaimmillaan tarjota. Hän on ollut toiminnassa mukana jo 30 vuoden ajan ja otellut myös kilpakehässä 90-luvun puolivälissä. Tehtäväkenttä seurassa on laaja, mutta antoisa.

”Olen seuran nyrkkeilyjaoston sihteeri sekä ”toiminnanjohtaja”. Lisäksi vedän treenejä. Tämä on hyvä paikka nähdä yhteiskunnan muutoksen vaikutukset myös esimerkiksi harrastustoimintaan. Seuran olemassaolon merkitys, vaikka nuorten hyvinvoinnille korostuu koko ajan. Teemme ympäri vuoden yhteistyötä kaikkien kanta-Kokkolan yläkoulujen ja lukioiden kanssa. Satunnaisesti myös ammatillisten oppilaitosten ja alakoulu- jenkin kanssa.

Näin nuoret saavat mahdollisuuden laji- kokeiluun jo koulun liikuntatuntien yhtey- dessä”, Marja kertoo ja kehottaa seuroja olemaan rohkeasti yhteydessä oman alueen kuntapäätäjisiin.

Keskustelu kääntyy koulujen kanssa teh- tävään yhteistyöhön.

Liikunnanopettajien tietoisuutta nyrkkeilystä tulisi lisätä, laji sopisi helposti mukaan liikuntatuntien ohjelmaan.

”Ehkä joku valtakunnallinen kampanja herättelisi opettajia”, Marja pohtii.

ALUETOIMINTAA TUKEMAAN KILPAILIJOIDEN KEHITYSTÄ

Seuran kilparyhmä harjoittelee päävalmentaja **Bo-Erik Sandkullan**, siis Bubin, kanssa kolmesti viikossa. Vuoden 2023 B-nuorten SM-pronssimitalisti **Jose Rantala** tavoittelee parempaa sijoitusta tulevan syksyn kisoissa. Sen eteen on oltava valmis ajamaan treeneihin kymmenien kilometrien päähän.

”Jose saa valmennustukea **Juho Haapojalta**, mutta sitä varten on ajettava 80 kilometrin päähän treeneihin. Muutoinkin toivoisimme, että Liitto panostaisi tosissaan aluetoiminnan kehittämiseen.

Ratkaisu ei voi olla se, että kehoitetaan seuroja yhdistymään. Silti kilpailijoita on alueella vähän, joka itsessään vaikeuttaa uusien kilpailijoiden saamista mukaan”, Marja muistuttaa.

Alueellisen toiminnan kehittäminen saa tukea myös muilta paikallaolevilta naisilta.



Elina Huttusen ja valmentaja Bubin aitoa iloa SM-kullan ratkettua 2017 Kirkkonummella

”Kaiken ei aina tarvitsisi tapahtua Helsingissä tai Tampereella. Liittokokouksenkin voisi järjestää joskus Oulussa ja järjestää sen yhteyteen esimerkiksi kuntonyrkkeilyohjaajille koulutustapahtuman”, muistuttaa Elina Virnes.

“Ehkä joku valtakunnallinen kampanja herättelisi opettajia.

VANHEMPIEN JA LASTEN YHTEISEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN HYÖDYT:

1. Yhteinen aika: Yhteinen harrastus tarjoaa mahdollisuuden viettää laatu-aikaa yhdessä. Se voi auttaa vahvistamaan perhesiteitä ja luomaan yhteisiä muistoja.
2. Ymmärryksen lisääntyminen: Kun vanhemmat ja lapset harrastavat samaa asiaa, he voivat paremmin ymmärtää toistensa haasteita ja saavutuksia. Tämä voi lisätä empatiaa ja ymmärrystä perheenjäsenten välillä.
3. Terveelliset elämäntavat: Nyrkkeily on fyysisesti vaativa laji, joka edistää terveellisiä elämäntapoja. Se voi opettaa lapsille tärkeitä arvoja, kuten kurinalaisuutta, itsekuria ja terveellisiä elämäntapoja.
4. Roolimallit: Vanhemmat voivat toimia roolimalleina lapsilleen. Nähdessään vanhempiensa harjoittelevan ja kehittyvän, lapset voivat oppia arvostamaan ponnistelua, sitoutumista ja jatkuvaa oppimista.
5. Itsetunnon ja itseluottamuksen kasvu: Yhteinen harrastus, kuten nyrkkeily, voi auttaa lapsia kehittämään itsetuntoa ja itseluottamusta. He voivat oppia asettamaan ja saavuttamaan tavoitteita, mikä voi olla hyödyllistä myös muilla elämänalueilla.



Periytyvää lajirakkautta

Haastattelupäivänä Kokkolan salilla on viisi eri ikäistä naista. Tai kuusi, jos myös Elina Virneksen liris-tytär lasketaan mukaan.

Heille ”Tytöt kehiin” -hanke tuntuu vähän vieraalta – miten niin tyttöjä ei saada lajin pariin. Kokkolassakin heitä on jäsenistöstä enemmistö. Heidän olemassaolonsa jää vain lajin sisällä liian vähälle huomiolle.

”Tästäkin porukasta lisäksi treenejä vetävät Olivia ja Elina, jotka molemmat ovat aiemmin siis nyrkkeilleet kilpaa. Muita naisohjaajia seurassa ovat Jaana Tuorila ja muutaman vuoden takaiset SM-mitalistit Elina Huttunen sekä Emilia Kulmala”, Marja luettelee.

Eri ikäisten naisten mukanaolo urheiluseuratoiminnassa on tärkeää monista syistä. Se **edistää sukupolvien välistä vuorovaikutusta, tarjoaa erilaisia roolimalleja ja luo yhteisöllisyyttä. Naiset tuovat mukanaan erilaisia näkökulmia, taitoja ja kokemuksia, jotka rikastuttavat seuran toimintaa ja edistävät sen kehittymistä.** Jokaisen nyrkkeilyseuran kannattaisi muistaa viestinnässään kertoa näitä tarinoita.

Olivia Kiviniemi, 20, tutustui lajiin kaveriporukan kanssa, mutta oli seurueesta ainut, joka salille jäi. Jo 10-vuotiaana lajin aloittanut Olivia – siis lähes lajiveteraani – kilpaili aina A-junioriksi asti, mutta nyt kilpaura on tauolla.

Lajin parissa hän on kuitenkin pysynyt koko ajan. Treenien vetämisen lisäksi hän hoitaa mm. seuran somekanavia.

Olivia sai houkuteltua nyrkkeilyosalille äitinsä **Ulla-Maijan**.

”Olemme urheilullinen perhe ja harrastamme lajeja monipuolisesti. Itse olen kilpaillut SM-tasolla jousiammunnassa jo vuosia”, Ulla-Maija kertoo. ”Jousiammunnassa ja nyrkkeilyssä vaaditaan yllättävän paljon samanlaisia vahvuuksia. Hyvä keskittymiskyky ja keskivartalon hallinta ovat tärkeitä. Pienikin herpaantuminen aiheuttaa ohilaukauksen – tai toisaalta kehässä kivuliaan osuman.”

Sekä Olivia että Ulla-Maija painottavat, että vaikka harrastus ja laji ovat yhteisiä, kumpikin harrastaa itseään varten.

”On ihan kiva, kun voi pyytää äitiä mukaan treeneihin. Voi olla, että joskus vielä palaan kilpakehiin, mutta sitä en ole vielä päättänyt.”, toteaa Olivia.

Oman tekemisesi keskipiste

Vierailun lopuksi keskustelu kääntyy nuoriin ja seurojen arvokkaaseen työhön nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Monet nuoriin liitettävistä lajin positiivisista vaikutuksista pätee yhtä lailla myös aikuisharrastajiin.

Onerva Valon polku kuntonyrkkeilyn pariin kulki työnantajan tyhy-päivän kautta. Mikä sitten sai Onervan ihastumaan lajiin ja jäämään mukaan seuratoimintaan.

”On helppo unohtaa itsensä arjen kiireen keskellä. Työpaikoilla tai joukkuelajeissa saatat hukkaa muiden joukkoon, jäädä vaille huomiota. Nyrkkeilyssä olet oman tekemisesi keskipiste. Joskus sillä on eheyttävä ja voimaannuttava vaikutus, myös meille aikuisille.”

TOP TEN

JXR

JUXU RAHIKAINEN
PERSONAL TRAINER

Tässähän on juuri sopiva kanava sinun yrityksesi mainostamiselle!

Nyrkkeilyliiton jäsenille (kuntonyrkkeily-,
toimitsija- tai kilpailulisenssi) oman yrityksen
tai toiminimen mainostamiseen jäsenhinnat.

Mediakortti ja lisätietoja:

Päivi Ahola, paivisahola@gmail.com



SYYSKAUDEN ENSIMMÄINEN FINBOX ILMESTYY elokuussa 2024

Finbox 4/2024

MAINOSTEN JA JUTTUJEN AINEISTOPÄIVÄ 18.8.2024

#PihlanTukena #Lyömätön #Finbox #ÄläRikoUrheilua

Finboxin kesäkiertue vierailee ainakin Iisalmissa, Vaasassa ja Lappeenrannassa.

PUHTASTI
PARAS

REILUSTI
PARAS

ILMO

