

KALENTERI

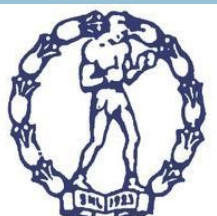
LÖYDÄT KAIKKI LIITON KOULUTUKSET OSOITTEESTA:

[HTTPS://
WWW.NYRKKEILYLIITTO.COM/
KOULUTUS/TULEVAT
-KOULUTUKSET/](https://www.nyrkkeilyliitto.com/koulutus/tulevat-koulutukset/)

Varjoerät - uutiskatsaus

VAKUUTUS- JA SEURALISENSSIT

Muistattehan muistuttaa seuranne jäseniä, että Liiton jäsen seurassa harjoittelu edellyttää Nyrkkeilyliiton seuralisenssin hankintaa.



Terveisiä harrastevaliokunnasta!

Harrastevaliokunnan tehtäviin kuuluu järjestää seuroille kuntonyrkkeily- sekä diplomiohjaajakoulutuksia sekä lisäksi Vilperi-Box ohjaajakoulutuksia. Tämän mukaisesti olemmekin tehneet toimitasuunnitelmamme.

Kannustamme seuroja lähettämään innokkaita ohjaajia kuntonyrkkeilyohjaajakoulutuksiin! Panostamalla koulutuksiin ja koulutettuihin ohjaajiin, seurat tarjoavat jäsenille laadukasta kuntonyrkkeilyharjoittelua sekä pystyvät laajentamaan harjoitustarjontaansa. Tätä kautta lisäämällä jäsenten määrää, seurat pystyvät tasapainottamaan taloudellista tilannettaan ja luovat harjoittelu- tai kilpamahdollisuuksia myös kilpanyrkeilijöille.

Keväällä järjestämme kuntonyrkkeilyohjaajien perus- ja täydennyskurssin Helsingissä maaliskuussa sekä Rovaniemellä huhtikuussa. Toukokuulle on kaavailtu Diplomiohjaajakurssi Kokkolaan. Seuraa Nyrkkeilyliiton koulutuskalenteria, sieltä saat lisätietoa!

Vilperi-Box on Nyrkkeilyliiton konsepti, jossa alle 11-vuotiaat lapset tutustuvat nyrkkeilyyn leikkien ja pelien kautta. Vilperi-Boxissa ei ole kilpailua, ei taitotestejä eikä kokeita, pääasia on liikunnan ilo. Harrastevaliokunta toivoo mahdollisimman monen seuran ottavan Vilperi-Boxin harjoitustarjontaansa. Harrastevaliokunta järjestää ohjaajakoulutuksia keväällä. Huhtikuussa on Porissa seuraava Vilperi-Box ohjaajakoulutus. Seuraa tästäkin Nyrkkeilyliiton koulutuskalenteria, ja ilmoittaudu mukaan.



Satsaa seurasi toimintaan, kouluta uusia ja nykyisiä ohjaajia!

Harrastevaliokunnan puolesta

Kirsi Korpaeus
Nyrkkeilyliiton varapuheenjohtaja

PUHTAASTI PARAS

Joko olette seurassa tutustuneet SUEKin eli Suomen Urheilun Eettisen keskuksen "Puhtaasti paras"-koulutukseen?

Puhtaasti paras on verkkokoulutus, jonka avulla urheilijat ja heidän tukihenkilönsä voivat oppia ja varmistaa tietonsa antidopingasioista. Koulutuksen sisältö perustuu antidopingsäännöksiin. Verkkokoulutuksen avulla seurassa pystytään esimerkiksi varmistamaan kisoihin lähtevän joukkueen tietämys antidopingsasioista tai sitä voidaan käyttää osana valmentajakoulutusta. Seuran nyrkkeilijät voivat esimerkiksi ottaa kuvan suoritetusta diplomista ja jakaa kuvan sosiaalisessa mediassa aihetunnisteella #puhtaastiparas.

<https://puhtaastiparas.fi/>



Nyrkkeilyliitto palkitsi vuoden 2018 menestyjät



Suomen Nyrkkeilyliitto palkitsi perinteiseen tapansa vuoden menestyneitä nyrkkeilijöitä sekä toimitsijoita. Vuoden 2018 tapahtumien ehdottomina valopilkkuina olivat Mira Potkosen sekä Elina Gustafssonin

kultamitalit Euroopan mestaruuskisoista. Vuoden miesnyrkkeilijä on Arslan Khataev ja Vuoden valmentaja Maarit Teuronen. Lisäksi tilaisuudessa palkittiin Porin NMKY:n pitkäaikainen valmentaja Kalevi "Killi" Takala, suomalaisen nyrkkeilyn eteen tehdystä työstä.

Vilma Viitanen—Vuoden juniorityttönyrkkeilijä

Viime vuoteen mahtui hankalia aikoja, jotka kasvattivat henkisesti. EM oli pettymys, mutta MM meni hyvin. Koska tämä on viimeinen juniorivuoteni tänä vuonna valmistaudutaan jo tulevaan aikuisten sarjaan.

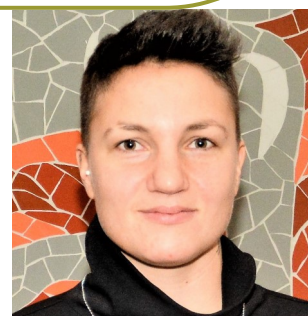


Aksa Mäkelä— Vuoden junioripoikanyrkkeilijä

Vuosi oli ihan hyvä, mutta PM-kisojen hopea oli pettymys. Olen vaihtanut painosarjaa, se on helpottanut treenaamista. Tämän vuoden tavoite on ehdottomasti PM-mitalin kirkastaminen!

Elina Gustafsson—Vuoden 2018 Suoritus

EM-kulta oli todella iso juttu, mutta pitää muistaa, että kyse oli "vain" välitavoitteesta kohti olympialaisia. Tänä vuonna kaikki fokus on olympiakarsinnoissa.



Terhi Jutila—Vuoden tuomari

Tuomarit kilpailevat yhtälailla, vaikkei se ehkä näykään. Tavoite on nousta seuraavalle tasolle ja sitä kautta isoihin kisoihin. Valmistaudun kisoihin aina kertaamalla säännöt ja katselemalla matseja tuomarin näkökannasta.

Lepovuorossa Antti Lehmusvirpi

Puolustusvoimain Urheilukoulu tarjoaa huippu-urheilijalle oivan tavan yhdistää ase-
velvollisuus sekä tavoitteellinen valmentautuminen. Tomi Aspholmin (2011-05)
tutkimuksen perusteella Urheilukoulussa palvelleiden urheilijoiden kokemuksia
varusmiespalveluksen merkityksestä omalla urheilu-urallaan ovat olleen pääsään-
töisesti erittäin myönteistä. Tutkimuksessa todetaan, että Urheilukoulussa palvel-
leiden urheilijoiden mielestä määrällisen, tehollisen ja taidollisen harjoittelun lisää-
minen onnistui palvelusaikana hyvin. Lisäksi harjoittelu oli monipuolisempaa, koska
omatoimitreeneissä on pystynyt tutustumaan muiden lajihuippujen harjoitteluun.

Finbox-toimitus otti yhteyttä Puolustusvoimien urheilukoulussa Santahaminassa
varusmiespalvelustaan suorittavaan maajoukkueenyrkeilijään Antti Lehmusvirpiin ja
kyseli nuoren miehen kuulumisia ?



Antti Lehmusvirpi on mukana

Geebee-turnauksessa

FB: Sinulla alkaa varusmiespalvelus olemaan ilmeisesti loppusuoralla?

AL : Kyllä vain. Aloitin viime huhtikuussa saapumiserässä 3/2018 ja maaliskuun lopussa pitäisi kotiutua armeijan
”vihreistä”.

FB: Kerrotko hieman miten palvelusaika on sujunut?

AL : Oli hienoa, kun niin moni kamppailu-urheilija aloitti kanssani samaan aikaan. Krenar Aliu, Santeri Laine ja Arslan
Khataev nyrkkeilijöistä. Potkunyrkkeilijöistä Akseli Sauramaa ja Tino Saarikangas sekä vapaaottelija Abdul Hussein. Meillä
oli normaali alokasaika, joka kesti 9 viikkoa. Siitä 2 viikkoa oli urheilupainotteista ja loput normaaleja varusmiespalveluk-
sen juttuja. Vala meillä oli kesäkuussa. Sotilaskoulutus meillä on ollut paljon tiiviimpää tehostetuissa jaksoissa verrattuna
normaali armeijatouhuun. Toisaalta sitten on myös enemmän lajinomaista harjoittelua muun urheilukoulutuksen lisäksi.

FB: Minkälainen on kokelas Lehmusvirpin normaali viikko varusmiespalveluksessa?

AL: Maanantai on normaalia varusmiespalvelua, tiistaista torstaihin harjoittelemme kaksi kertaa päivässä ohjatusti. Ville
Hukkanen on pitänyt harjoituksia varuskunnassa ja meillä on mahdollisuus aamuharjoituksena käydä lenkillä tai käyttää
talon punttisalia. Puitteet harjoitella täällä Santiksessa ovat kohdallaan. Iltapäiväharjoituksia taas on vuoden vaihteeseen
asti vetänyt Esa Hukkanen Tarmon salilla ja olemme käyneet myös Kirkkonummella harjoittelemassa. Viikonloput meillä
on normaalisti vapaat ellei joku päivystysnäkki tai vastaava ole viuhunut. Lomilla Vaasassa harjoittelusta vastaa henkilö-
kohtainen valmentajani Petro Koskimies.

FB: Miten varusmiespalvelus urheilukoulussa on edesauttanut nyrkkeilyuraasi ?

AL: Todella hyvin päivittäisestä harjoittelusta alkaen ja urheilukomennuspäiviähän olen saanut kiitettävästi, joten valmis-
tautuminen syksyn Tammer Turnaukseen ja Ruotsi-maaotteluun ja muihin tärkeisiin kisoihin on ollut hyvin hanskassa.
Lisäksi kävimme syksyllä urheilukoulun kamppailijoiden ja muiden edustusnyrkkeilijöiden kanssa viikon leirillä Saksassa ja
kuulin juuri, että helmikuun lopussa lähdemme sinne uudestaan.

FB : Pakko kysyä lopuksi, mitä mieltä kokelas Lehmusvirpi on viime aikoina paljon puhetta herättäneestä armeijaruos- ta ?

AL : Ruoka on ollut hyvää ja sitä on ollut riittävästi. No, ehkä kaksi kertaa viikossa tarjottava kasvisruoka ei ihan mun
herkkua ole.



Urheilijan tulee edustaa urheilulajissaan ikäluokkansa kansallista tai kansain-
välistä huippua. Urheilulajin tulee olla Olympia- tai MM-kilpailujen ohjelmas-
sa tai lajin tulee olla laajasti harrastettu. Hakuaika päättyy 28.2.

<https://varusmies.fi/erikoisjoukot/urheilukoulu>