



Suomen Nyrkkeilyliitto ry.

4/2022

# FINBOX



**FINBOX-esittelyssä  
Nyrkkeilyakatemia  
Järvenpää sekä  
Harrastevaliokunta**

**FINBOX 5/2022  
ilmestyy marraskuussa**

**TOP TEN**

OLETHAN MUISTANUT SUORITTAA  
SUEKIn VERKKOKOULUTUKSET?

PUHTASTI  
PARAS


REILUSTI  
PARAS

KAMU

ILMO

 Pihlajalinna

SUOMI  
SPORT

 OP Vakuutus

FINBOX ILMESTYY 7-8 KERTAA VUODESSA.

Toimituskunta: Päivi Ahola, Marko Laine, Aki Jänkä, Noora Kokkonen  
Taitto ja teksti: Päivi Ahola  
Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto, EUBC

Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsenesurat ja lisensihaltijat.

Voit lähettää juttuideasi osoitteeseen:  
paivisahola@gmail.com

# VIESTINTÄ, yhteistyö ja toistemme

## arvostaminen



### Hyvä nyrkkeilyväki

Oltuani nyt 10 kuukautta Liiton puheenjohtaja, olen havainnut, että tiedotus yhteisistä asioista ei aina ole sujunut saumattomasti. Ei ylhäältä alas tai kentän suunnasta ylöspäin. Olen huomannut, että välillä kirjoitukset ja kuullut kommentit ovat olleet sellaisia, ettei voi olla varma, puhummeko aina edes samasta asiasta.

Kokemukseni hallituksesta on, että mukana on ihmisiä, joilla on sydän nyrkkeilyssä ja he haluavat tehdä lajin eteen pyyteettömästi töitä. Sama tunne minulla on myös valiokunnista. Mutta haasteena valiokuntienkin kohdalla on tiedotus ja tiedottamisen aikataulutus. Koska kilpakauden alkaessa aikataulut ovat tiiviitä ja tahti vilkas niin kilpakehissä, harjoituksissa, seuroissa kuin liitosakin on meidän jatkossa panostettava oikea-aikaiseen ja oikean tiedon viestintään entistä enemmän.

Viestinnän ohella toinen tärkeä kehityskohteemme on yhteistyön sujuvoittaminen eri tahojen kanssa. Ilman viestintää ei yhteistyösuju, ilman yhteistyötä viestimme jäävät ilman sisältöä.

Vaikka nyrkkeily on yksilölaji, eivät laji, urheilijat, seurat tai Liitto voi kehittyä ilman yhteistyötä. Urheilijamme tarvitsevat menestyksensä tueksi sujuvaa yhteistyötä oman valmentajan ja seuran kanssa, mutta myös Liiton, tuomareiden ja kansainvälisten tahojen kanssa.

Kolmanneksi haluan muistuttaa kaikkia toistemme arvostamisesta siinä tehtävässä ja työssä, jota jokainen sydämestään lajin parissa tekee.

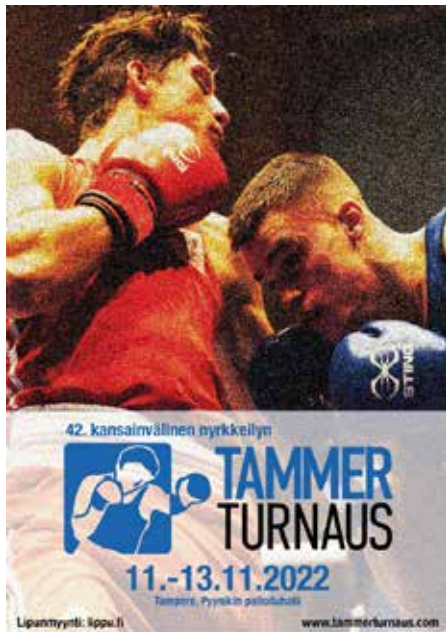
Uusi valmennuspäällikkö tulee taatusti roolissaan olemaan yksi kaivatuista puuttuvista osista tekemään kentästämme toimivamman ja avoimemman. Saamme tarvittavaa apua yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Jokaisen tulee omalta osaltaan pitää huolta hyvästä me-hengestä, vaikka asioista joskus oltaisiin eri mieltä. Pidetään kiinni yhdessä päätetyistä asioista ja kehitetään hienoja turnauksiamme ja tapahtumiamme entistä paremmiksi. Meidän on pidettävä yhdessä huolta niin kuntosyrkkeilijöistä kuin olympiatoivoista ja kaikista siltä väliltä.

Yhdessä ja yhteistyössä kohti 100-vuotisjuhlavuotta!

Markku Kauhanen  
puheenjohtaja  
Suomen Nyrkkeilyliitto

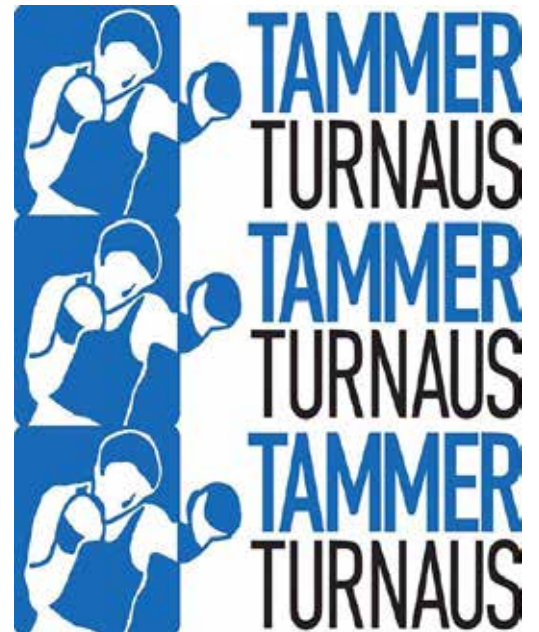
CHARTER JAN  
/// KYÖTIKKI



**TULE MUKAAN  
TAMMER TURNAUKSEN  
TAPAHTUMATALKOISIIN!**

**HAUSSA NYT:  
TARJOILIJA  
BAARIMYYJÄ  
MUONITUSJOUKOT  
LIPUNMYYJÄ  
JÄRJESTYKSENVALVOJAT  
LÄÄKÄRIT  
LAULAJA  
RAKENNUS- JA PURKURYHMÄ**

ota yhteys:  
[tammerturnaus@gmail.com](mailto:tammerturnaus@gmail.com)



## **HENKILÖVALINNAT SYYSLIITOKOKOUS 2022**

### **GeeBee tuki:**

varapuheenjohtajaksi Jenni Karjalainen  
jäseneksi Jenni Karjalainen  
jäseneksi Juha Kulju  
jäseneksi Juha Hänninen  
**Lohjan Boxing Club:**  
jäseneksi Sami Korpinen  
**Helsingin Tarmo:**  
varapuheenjohtajaksi Jenni Karjalainen  
jäseneksi Jenni Karjalainen

## **Suomen Nyrkkeilyliitto ry:n syysliitto- kokous järjestetään 20.11.2022 Sokos Hotel Presidentissä, Helsingissä.**

Asialistalla mm. toiminta- ja taloussuunnitelman hyväksyminen vuodelle 2023, kurinpitomääräysten muutos sekä henkilövalinnat. Kokoukseen on etö-  
sallistumismahdollisuus. Osallistuminen edellyttää  
ennakkoilmoittautumista myöhemmin ilmoitetta-  
valla tavalla.

*Tiesitkö, että voitte saada seuran omille kotisivuille Budolandin verkkokaupan ilman sitoutumista ja kustannuksia.*

**M**ikä olisi kätevämpää kuin seura- ja kilpavarusteiden ostaminen seuran omilta kotisivuilta. Yhteistyökumppanimme **Budoland Finland** on tehnyt varustekaupan avaamisen seuroille erittäin helpoksi. Budoland Finland toteuttaa kaupan kokonaisuudessaan ja palauttaa seurallenne kaikesta liikevaihdosta reilun välityspalkkio.

**V**erkkokauppaan on mahdollista saada kamppailuvarusteiden lisäksi seuran omalla logolla varustettuja tekstiilejä. Budoland Finlandin edustamia kamppailuvarustemerkkejä ovat mm. TopTen, Hayashi, Manus ja Pride ja tekstiilimerkkejä mm. Craft, Clique ja Stanno. Niistä varmasti löytyy jokaiselle ne tarkoitukseensa oikeat varusteet, välineet ja tekstiilit niin kilpa- kuin harrastekäyttöön.

**B**udolandin varusteet ovat kansainvälisesti hyväksytyjä kamppailu-urheilussa kilpailukäyttöön useammassa lajissa kuin minkään muun valmistajan tuotteet. Tämä kertoo pitkästä lähes 50 vuotta kestäneestä kehitystyöstä huippu-urheilun parissa. Tämä tuottaa samalla myös huippulaadukkaita sekä kohtuuhintaisia

varusteita harjoituskäyttöön.

**B**udoland Finlandin rakentama verkkokauppa löytyy myös Suomen Nyrkkeilyliiton nettisivuilta sekä useammalta jäsenseudelta. Yhteensä kauppoja on jo kymmeniä ja varmasti määrä kasvaa jatkuvasti.

**S**uosittelemme kauppaa koska seura voi sillä tehdä helppoa varainhankintaa sekä tarjota harrastajille samalla laadukkaat varusteet sitomatta siihen lainkaan omia resursseja tai varoja. He tekevät sen teidän puolestanne.





# ON KUIN KOTIINSA TULISI

## FINBOX-ESITTELYSSÄ NUORI UUSMAALAINEN NYRKKELYAKATEMIA JÄRVENPÄÄ

**Nyrkkeilyakatemia Järvenpään uuden salin avaus sattui pahminpaan korona-aaltoon. Päätäväisyydellä, sitoutuneisuudella ja digitaalisilla ratkaisuilla toiminta jatkui läpi koronan. Nyt on vihdoin aika nauttia omasta seurasta.**

Nyrkkeilyakatemia Järvenpään salille saapuu kuin ystävän kotiin. Salia ympäröi vahva "Tämä on meidän sali, tämä on meidän koti"-tunnelma. Kaikkialla on siistiä ja jokainen pitää

erinomaisen hyvää huolta, että siistinä sali myös pysyy. Mutta ei NAJ:n mikään lepohuone ole, vaikka taipuukin tarvittaessa pikkujoulujen tai syntymäpäivien pitopaikaksi. "Treenejä on viikon jokaisena päivänä, parhaina päivinä kolme", kertoo seuran puheenjohtaja ja valmentaja Jukka "Juxu" Rahikainen.

Valmennusvastuuta on jakamassa 10 valmentajaa, joten yksittäisen valmentajan taakka ei pääse kasvamaan liian raskaaksi.

NAJ tarjoaa kilpanyrkkeilyvalmennuksen lisäksi tunteja kuntopyrkkeilyä ja junioreille sekä kahvakuula- ja Power Training-treenejä. "Valmentajat ovat suorittaneet Liiton valmentaja- ja ohjaajakoulutukset. Viimeisimpinä Suski Mäyrä ja Pasi Nevala, jotka suorittivat VilperiBox-ohjaajakoulutuksen."

### *Kehityshommia*

NAJ oli ensimmäinen SuomiSportin käyttöönsä ottanut nyrkkeilyseura. Palveluun siirtymistä ja käyttöön sopeutumista joudutti korona-ajan vaatimukset.

"Helpotti sitä muutoin tuskaista aikaa, että työväline oli olemassa. Olemme edelleen mukana SuomiSportin kehitystyössä, muttei niistä vielä tässä kohtaa enempää", toteaa Juxu hymyillen.



## ”Palveluiden kehittäminen helpottaa uusasiakashankintaa. Laji pysyy silti samana”

Seura on muutoinkin sitoutunut oman toimintansa tarkasteluun ja kehittämiseen - työstettävänä on Tähtiseura-ohjelman edellyttämä toimintaohjeen päivitys.

”Tähtiseurahankkeeseen ryhtymistä arkaillaan turhaan”, toteaa Juxu. ”Seuroilla on yleensä jo vakiintuneina tapoina ne asiat, joita merkin saaminen edellyttää. Hanketta varten prosessit ja toiminnat tulee vain kirjoittaa paperille. Malleja löytyy, joten rohkaisen ryhtymään hankkeeseen.”

”Digitaalisten palveluiden kehittäminen on mielestäni tärkeää myös nyrkkeilyssä. Ne auttavat esimerkiksi uusasiakashankinnassa. Lajin pitää olla näkyvissä siellä, mistä ihmiset etsivät uusia harrastuksia ja vapaa-ajanvietto- tapoja. Vanhoilla metodeilla ei enää pärjää kilpailussa. Muutoksen hyväksyminen on yhtä tärkeää kuin perinteiden vaaliminen. Lajihan ei silti juurikaan muutu, vain tavat kommunikoida asiakkaiden kanssa”, Juxu painottaa.



### Hymy on paras kiitos

Nyrkkeilyakatemia Järvenpään salilla alkavat treenit. **Raino Holm** on liittynyt valmennusremmiin elokuussa. Juxu on mukana kaiken varalta. Treenit sujuvat kuitenkin mallikkaasti ja tunnin jälkeen salilta poistuu hikinen hymyilevä porukka.

”Nämä hymyt ovat parasta kiitosta”, toteaa **Ripa Lemmetti**, joka ohjaa kilparyhmien lisäksi lasten ja nuorten ryhmiä. ”Tykkään hommasta. Haluan tarjota lapsille ja nuorille tällaisen turvallisen paikan, jossa he pääsevät kokemaan onnistumisia. Täällä kukaan ei arvostele sitä, kuka olet ja mistä tulet.” Samalla hän tarttuu moppiin ja ryhtyy siivoamaan juuri loppuneen tunnin hikijalkia pois kanveesilta. ”Pysy paikat siistimpinä, kun siivoaa heti, eikä vasta illan päätteeksi.”

Samassa päävalmentaja **Jukka Raitisoja** astuu sisään ja istahtaa katselemaan Ripan hommia. ”Ei mulla mitään asiaa. Kunhan tulit”.

Niin. Ihan kuin kotiinsa olis tullut.  
*PS: Saa tulla salivierailulle!*

## TERVETULOA FINBOX- PERHEESEEN



*Slaughterhouse Boxing Club ry, SBC, Jyväskylä*

*Mikkelin Taistelutoverit ry, MTT, Mikkelä*

*Saimaa Boxing Team ry*



*Euran Työnväen Urheilijat ry*

### HUOM!

**UUDET JA VANHAT SEURAT**  
Muistakaa toimittaa Liiton kotisivuja sekä YouTube-lähetyksiä varten seuranne virallinen logo Finbox-toimitukseen:  
[paivisahola@gmail.com](mailto:paivisahola@gmail.com)

tiedostomuoto jpg, png tai pdf

Min. 150 pxl, ei kuvakaappauskuvia tai kännykällä seuran seinästä otettua kuvaa logosta

武道ランド  
**BUDOLAND**  
BUDOLAND FINLAND  
WWW.BUDOLAND.FI

# 1. TASON VALMENTAJA- KOULUTUS

*Tervetuloa mukaan Nyrkkeilyliiton uudistettuun 1.luokan valmentajakoulutukseen, jota pilotoidaan Opetus- ja kulttuuriministeriön hankerahoituksen avulla.*

*Koulutus on suunnattu lasten ja nuorten valmentajille. Koulutus sopii sinulle, joka olet aloittamassa valmentamista tai jolla on jo hiukan valmennuskokemusta.*

*Koulutuksessa keskitytään yksittäisen harjoituksen suunnitteluun sekä turvallisen ja innostavan harjoitusilmapiirin luomiseen.*

*Koulutusprosessi kestää noin puoli vuotta.*

*Kevään 2023 aikana harjoitellaan valmentamista omassa seurassa ohjaamalla harjoituksia. Näistä kahteen harjoitukseen osallistuu Suomen Valmentajien kouluttama mentor, joka antaa palautetta harjoituksesta ja tukee valmentajan taitojen kehittymistä. Mentorikäynnit sovitaan yhdessä kunkin koulutukseen osallistuvan kanssa henkilökohtaisesti.*



Lähiopetus sisältää ennakkotehtävät ennen koulutusta ja oppimistehtävät koulutuksen jälkeen. Kummatkin ovat pakollisia koulutukseen kuuluvia osia.

## **1. Suunnitellen laatua harjoitteluun** pe 18.11.2022 klo 17.30-20.30

Koulutuksessa käydään läpi harjoittelun suunnittelun periaatteita. Lyhyesti tutustutaan tavoitteiden asettamiseen harjoituskauden osalta. Pääosin keskitytään yksittäisen harjoituksen rakenteeseen ja laatutekijöihin. Koulutuksen aikana pohditaan lyhyesti harjoituskaudelle asetettavia tavoitteita sekä harjoitellaan yksittäisen harjoituksen suunnittelemista.

## **2. Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu;** la 19.11.2022 klo 9.00 - 17.00

Koulutuksessa tutustutaan lasten ja nuorten fyysisen harjoittelun pääperiaatteisiin niin teoriassa kuin käytännön harjoitteiden kautta. Koulutuksessa tuodaan esille, miten fyysisiä ominaisuuksia voi kehittää osana harjoittelua monipuolisesti ja lapsilähtöisesti. Käytännön harjoituksissa saat vinkkejä erilaisiin harjoitteisiin.

## **3. Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä** la 3.12.2022 klo 9-12

Koulutuksessa tutustutaan lasten liikunnan periaatteisiin ja niihin tekijöihin, joiden vuoksi lapset ovat mukana urheilussa. Itsemääräämisteorian kautta saat vinkkejä siihen, miten lasten sitoutumista ja hyviä kokemuksia liikkumiseen voi tukea. Käytännön harjoituksissa saat vinkkejä ja ideoita monipuolisiin harjoitteisiin toteutettavaksi lasten kanssa.

## **4. Taitojen oppiminen** la 3.12.2022 klo 13-16

Koulutuksessa käydään läpi taitojen oppimisen vaiheita. Taitojen oppiminen nähdään laajana kokonaisuutena, jossa vaihtelu ja monipuolisuus korvaa yksipuolista toistojen tekemistä. Koulutuksessa tutustutaan taidon opettamisen nykyaikaiseen malliin, joka ottaa huomioon ympäristön ja harjoitteet vaikutukset oppijaan. Lisäksi käydään läpi palautteen antamista ja siinäkin painotusta valmentajan roolista informaation antajana.

### Koulutuksen rakenne

- \* lähiopetus TAMPEREELLA
- \* verkkokoulutukset
- \* oppimistehtävät
- \* toiminnassa oppiminen mentoroinnin tuella



Koko koulutusprosessin hinta on 250 €/osallistuja.

Hinta sisältää koulutuksen ja siihen liittyvät materiaalit. Hinta ei sisällä ruokailuja tai majoituksia. Ilmoittautuminen ja lisätietoja 31.10. mennessä  
Sanna Erdogan, [sanna.erdogan@gmail.com](mailto:sanna.erdogan@gmail.com) tai Noora Kokkonen, [noora.kokkonen@finbox.fi](mailto:noora.kokkonen@finbox.fi)

# Työtä kaikkien HARRASTAJIEN PARHAAKSI



Anu Sillanmäki Lapin Lukosta on mukana Harrastevaliokunnassa. Kuva Ruskaturnauksen yhteydessä järjestetystä tapahtumasta, jossa vierailevana ohjaajana oli Amin Asikainen, KNK

Valiokunta-sana kalskahtaa vanhahtavalta ja saattaa tuntua rivi-jäsenen mielessä etäiseltä taholta. Yritysmailmaan verrattuna valiokunnat ovat liiton osastoja, jotka pyörittävät vastuualueensa arkea heille suoduin valtuuksin. Harrastevaliokunnan vastuulla on varmistaa laadukas harrastustoiminta ympäri Suomen kaiken ikäisille harrastajille.

Valiokuntatyöskentely antaa jäsenelleen oivan mahdollisuuden päästä vaikuttamaan siihen, miten lajimme pärjää vertailussa muihin lajeihin. Valiokunnat laativa vuosittain toimintasuunnitelman sekä ehdotuksen talousarvioksi sekä pitävät huolen siitä, että Liiton strategia toteutuu vastuualueensa toiminnassa.

Lähinnä kuntoilijoita ja nuoria harrastajia on Harrastevaliokunta, joka muun

muassa kouluttaa seuroihin uusia kuntonyrkkeily- ja Vilperibox-ohjaajia. Tämän vuoden aikana HVK on koulutanut lisää ohjaajakouluttajia, jotta koulutustarjontaa voidaan jakaa tasaisesti ympäri Suomea. Koronataukojen jälkeen koulutuksia on jouduttu vähäisen osallistujamäärän johdosta perumaan, mikä on saanut valiokunnan pohtimaan koulutussysteemin muutosta. Tärkeää valiokuntatyöskentelyssä onkin nopea reagointi ja korjaavien toimenpide-ehdotusten tekeminen. Vain siten pystymme tarjoamaan seuroille ja harrastajille juuri oikeita palveluita.

Kaikkein nuorimpien Vilperiboxing on jo vakiintunut osa Liiton harrastetarjontaa. Nyt kehityksen suunta on elämänkaaren toisessa päässä ja HVK on ottanut pohdittavakseen seniorinyrkkeilyn edistämisen seuroissa.

## 100-VUOTISJUHLATAPAHTUMA KUNTONYRKKEILIJÖILLE

Juhlavuosi 2023 näkyy luonnollisesti myös HVK:n vuosikellossa. Suunnitteilla on kuntonyrkkeilyn juhlatapahtuma, jossa pitkään lajia harrastaneet kuntoilijat, kuntonyrkkeilyohjaajat että nyrkkeilyvalmentajat pääsevät viettämään aikaa yhteisen tekemisen ja lajin uusien tuulien parissa.

Harrastevaliokunta: Jukka Kortti, pj.,  
Liisa Laine, sihteeri Anu Sillanmäki, Elina Pynnönen

Haemme Suomen Nyrkkeilyliiton valiokuntiin jäseniä vuodelle 2023. Valiokunnat työskentelevät itsenäisesti oman tehtävänkuvansa ja tavoitteidensa mukaisesti. Valiokunnat tekevät tehtävänkuvaansa kuuluvissa asioissa esityksiä hallitukselle.

hakemukset 27.11.2022

Pyydämme valiokuntatoiminnasta kiinnostuneita lähettämään vapaamuotoisen hakemuksen 27.11.2022 mennessä sähköpostilla osoitteeseen [info@finbox.fi](mailto:info@finbox.fi), aihekenttään otsikoksi "Valiokuntahaku".

Hallitus valitsee valiokuntien puheenjohtajat, jotka esittävät valiokuntiansa jäsenet hallitukselle hyväksyttäväksi. Valiokuntien jäseneksi voidaan valita myös hakemusten ulkopuolelta. Valiokuntien koostumuksen on suotavaa olla valtakunnallisesti kattava ja molempia sukupuolia sisältävä.

Valiokuntien tehtävät on määriteltävä liiton toimintaohjesäännöissä.

Odotamme valiokuntien jäseniltä kokemusta ja näyttöä valiokunnan toimenkuvaan liittyvistä asioista, halua kehittää Nyrkkeilyliiton toimintaa, vuorovaikutustaitoja ja yhteistyökykyä.

## VALIOKUNNAT

### NUORISOTOIMINTA

- NUORISOVALIOKUNTA vastaa nuorten kilpanyrkkeilyn kehittämistä
- HARRASTEVALIOKUNTA lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämistä sekä kuntonyrkkeilyohjaajien kouluttamisesta

VALMENNUSVALIOKUNTA  
TUOMARIVALIOKUNTA  
KILPAILUVALIOKUNTA

Lihasten  
lämpö ylös.  
Salissa  
aste alas.

kutsu webinaariin

## **NYRKKEILIJÄN kaksoisura**

*Onko seurassasi 8. tai 9. luokkalaisia nyrkkeilijöitä, jotka harjoittelevat tavoitteellisesti? Kaipaisitteko perheessänne tietoa, miten juniorinyrkkeilijänne voisi yhdistää kilpavalmennuksen ja opiskelun toisen asteen oppilaitoksessa? Tämä webinaari on siinä tapauksessa juuri sinua ja juniorianne varten!*

Nyrkkeilyliiton Harrastevaliokunta ja Valmennusvaliokunta järjestävät yhdessä Omnian ja Tampereen seudun ammattio-  
pisto Tredun kanssa webinaarin, jossa kerromme, mitä tarkoittaa urheilijan kaksoisura, miten kaksoisuralle haetaan ja mitä opiskelu urheiluopistossa oikein merkitsee. Esityksessä huomioidaan opiskelumahdollisuudet ympäri Suomea



”Toisella asteella opiskelun yhdistäminen tavoitteelliseen valmentautumiseen onnistuu parhaiten urheiluoppilaitoksissa. Urheiluoppilaitokset on tarkoitettu nuorille urheilijoille, jotka tavoittelevat kansallista huippua, kansainvälistä menestystä tai ammattilaisuutta lajissaan.

Urheiluoppilaitoksessa urheiluvalmennus on osa tutkintoa ja opintojen suunnittelussa otetaan huomioon urheilun ajankäytölliset vaatimukset. Suomalaisen kilpa- ja huippu-urheilujärjestelmän tavoitteena on, että kaikki urheilijat suorittavat toisen asteen tutkinnon.”

Olympiakomitea

Milloin:  
tiistaina 22.11.2022  
klo 18.00 - 18.45

Miten:  
Webinaari, linkki lisätään Nyrkkeilyliiton sivuille.  
Ei ennakoilmoittautumista

Kenelle:  
8. ja 9. luokkalaisille nyrkkeilijöille, heidän vanhemmilleen ja huoltajilleen, seura-aktiiveille sekä valmentajille, jotka haluavat lisätietoja nuoren urheilijapolusta ja kaksoisurasta.

Puhumassa mm.:

Petra Sillanpää,  
urheiluoppilaitospäällikkö,  
Omnia

Antti Särösalo, liikunnan ja terveystiedon lehtori,  
Urheiluoppilaitos Tredu

Nyrkkeilyliiton uusi valmennuspäällikkö sekä kaksoisurala opiskelevia nyrkkeilijöitä



**NYRKKEILIJÄN KAKSOISURA  
-WEBINAARI 22.11.2022  
KLO 18.00 - 18.45**

**HARRASTEVALIOKUNTA  
VALMENNUSVALIOKUNTA  
OMNIA  
TREDU**

Kaksoisura on suomalaisen urheilun arvovalinta - Olympiakomitea (kuva: iStockphoto)



## 1. ERÄ



ASUUKO KOTONASI URHEILEVA NUORI? NÄMÄ LUENNOT KANNATTAA KUUNNELLA!

Kun nuori urheilija päättää lähteä tavoittelemaan urheilu-unelmiaan, ovat myös vanhemmat uuden edessä. Matka huippu-urheilijaksi on pitkä ja vanhempien rooli on keskeinen nuoren urheilijan tukemisessa.

<https://www.olympiakomitea.fi/2022/10/13/luentosarja-urheilvien-nuorten-vanhemmille/>

31.10.2022 klo 18

Vanhemman rooli urheilijan nuoren tukemisessa, Reijo Jylhä, isä ja valmentaja

12.12.2022 klo 18

Urheilijan terveys on kokonaiskurssin hallintaa, Maarit Valtonen, erikoislääkäri, KIHUn ja Olympiakomitean vastuulääkäri

## 2. ERÄ



MITEN PARANNAN LYÖNTIVOIMAANI?? SE VAATII TIEDETTÄ APUUN

Matseja harvemmin voitetaan pelkällä lyöntivoimalla. Huippubokraaja on nopea, taktinen, tekninen, osaa hyökätä ja tarvittaessa puolustaa. Silti moni pohtii mielessään, miten omaan lyöntiinsä saisi potkua lisää. Tai siis lyöntivoimaa.

CONCLUSION:

A hard punch occurs when you're able to generate a lot of force in a short space of time.

At impact, a hard punch has a lot of 'snap'. To get snap you'll need to create something called 'effective mass'.

How hard you punch isn't fixed. It can be trained by developing technique and physical training.

<https://boxingscience.co.uk/science-behind-punch/>

## 3. ERÄ



Tarjota liikuntaa senioreille

HYÖDYT

- Ohjaajien osaaminen monipuolistuu
- Yhteistyö kunnan kanssa vahvistuu
  - Tilojen käyttöaste nousee
  - Jäsenmäärä kasvaa

Kasvava joukko etsii harrastuksia.

IKILIIKKUJA

Ikäinstituutin ja Olympiakomitean "Ikiliikkuja"-kampanja innostaa ja aktivoi yli 65-vuotiaita aktiiviseen arkeen ja ohjatun liikunnan pariin.

Miten teidän seurassanne on huomioitu Ikiliikkuajat?

PARHAAT PAIKALLA STADISSA

LIPUT  
MYNNISSÄ:  
LIVETO.FI  
ALK. 9 EUROA

**NYRKKEILYN  
SM-KISAT  
9. - 11.12.2022**

MESTARUUDET  
RATKOTAAN  
SEKÄ MIESTEN  
ETTÄ NAISTEN  
SARJOISSA

**NYRKKEILYN SM-KISAT 9. - 11.12.2022**

HELSINGIN URHEILUTALO

HELSINGINKATU 25, HKI

[WWW.SMNYRKKEILY.FI](http://WWW.SMNYRKKEILY.FI)



# Rohkeasti erilainen vaihtoehto

Pistareita ja pohdintoja  
kehän laidalta // Päckärä

**Nyrkkeilyliitto viettää ensi vuonna 100-vuotisjuhlavuottaan. Yksi juhlavuoden teemoista on erityisesti uusien nuorten harrastajien tavoittaminen ja lajiin tutustuttaminen. Nuoria ei voi houkuttaa lajin pariin vanhoilla meriiteillä. Ollaan siis rohkeasti erilainen vaihtoehto!**

Hollywood-elokuvat ja nyrkkeily. Mielikuvat karkottavat toiset pois lajin parista, toisia ne houkuttavat. Vain pettyäkseen, ettei nyrkkeily olekaan paidatonta mestaruusottelua heti ensimmäisestä alkeistunnista lähtien. Onneksemme kuntonyrkkeily on madaltanut salin kynnyspuuta jo tuhansille kuntoharrastajille. Puolestapuhujia lajille kyllä siis toki on, vaikka leffojen rujot mielikuvat elävät sitkeästi lajin ulkopuolisten mielissä. Samoin kuin lajin kahden eri kilpailumuodon sekoittuminen ihmisten puheissa ja ajatuksissa. Ymmärtäähän tuon.

## YLPEÄSTI ERILAINEN LAJI

Samana harrastajapulan parissa kamppailee nyrkkeilyn rinnalla

myös moni muu yksilö- ja kestävyyslajin lajiliitto. Kamppailemme samasta rajallisesta ajasta muiden houkutusten ja digimaailman kanssa - nyrkkeilyllä on lisäksi haasteensa saada vanhemmat ja nuoret vakuuttuneeksi lajin hauskuudesta, turvallisuudesta ja yhteisöllisyydestä.

Monelle joukkuelajin valinnan yhtenä perusteena on kavereiden saaminen harrastuksen parista. Ja miksei olisi, onhan nuorille kavereiden kanssa hengaaaminen erinomaisen tärkeää. Joukkuepelit kasvattavat yhteisöllisyyteen ja



opettavat tiimityöskentelyä. *Mutta käännetäänpä asia toisinpäin.*

Nyrkkeilysalien harrastajaryhmät ovat yhtäläillä tiiviitä yhteisöjä, joissa kenenkään ei tarvitse tuntea oloaan ulkopuoliseksi tai yksinäiseksi. Salit ovat turvallisia paikkoja myös niille, jotka tuntevat olonsa kotoisammiksi itsekseen kuin suurissa ryhmissä.



Keskittymistä ei tarvitse pakottaa, herpaantunut valppaus kun saattaa sattua nenässä. Valmentajat ja

ohjaajat ehtivät huomioimaan jokaisen. Et istu vaihtopenkillä odottamassa vuoroasi tai peliaikaa, eikä kännykkää ehdi tarkistamaan tauoilla. Ei tarvitse murehtia pääsyä "edareihin", sillä useimmissa seuroissa kilpailijat treenaavat yhdessä. Kokeneet ja kokemattomat, tytöt ja pojat. Treenit ovat kaikille samat. Lähtökohdat menestykseen ovat siltä osin kaikille samat.

***Käännetään rohkeasti eroavaisuutemme joukkuelajeihin verrattuna vahvuuksiksemme ja olkaamme ylpeästi erilainen vaihtoehto.***

**KERRO IHMISSÄ, KERRO TARINOITA, KUVAA VIDEOITA**

Avuksemme tämän sanoman ja ajatuksen jakamiseen perustimme TikTok- ja Videotiimit. Haluamme näkyä siellä, missä nuoretkin ovat. Nuorille kun ei kannata tyrkyttää keksittyjä mainosloganeita.

Valtavan visuaalisen digivirran keskellä on parempi kertoa rehellisesti siitä, mistä lajissa on kyse. Kertoa oikeita tarinoita oikeiden ihmisten kertomina. Mutta coolisti, tyyliillä.

Rohkaise siis seuraasi, nyrkkeilijöitäsi ja harrastajiasi lataamaan someen videoita treeneistä, kisareissuista, treenien jälkeisistä tunnelmista. Näytä esimerkiksi, miksi sinä harrastat nyrkkeilyä tai kilpaillet lajissa. Heitetään pyyhkeellä piintyneitä mielikuvia ja kerrotaan yhdessä maailmalle, että nyrkkeily on mainettaan modernimpi ja monipuolisempi, erinomaistain nuorekas 100-vuotias urheilulaji.

