



Valmennuspäällikön katsaus 6.25

26.8.2025

U 23 joukkue

- 60 kg Konsta Junttila
- 65 kg Dmitrij Kataja
- 70 kg Johannes Suhonen tai Jimi Noioso
- 75 kg Unto Jansson
- 80 kg Aapo Lehtonen
- 90 kg Hadi Taslim
- 54 kg Teresa Mäkinen
- 70 kg Vilma Kuusikko

Valmentajat: Ervin Kade, Askar Sarsenbayev

Tulokset

-60 kg Konsta Junttila

- Kotimaassa TUL turnauksessa 2025
- Jakub Krzpiet POL Voitto hajaääni
- Pawel Brach POL Voitto hajaääni
- GeeBee turnauksessa 2025
- Mykolas Brokas Häviö hajaääni
- Ulkomailla PM 2025
- Erduan Berisha Häviö yksimielinen

- 65 kg Dmitrij Kataja

- Kotimaassa GeeBee 2025
- Logan Slis AUS voitto hajaääni
- Alkhazur Magamadov NOR voitto hajaääni
- Ulkomailla Saldus Box Cup 2024
- Samba Talla BEL voitto
- Ronalds Kleins LAT voitto

Tulokset

- 70 kg Johannes Suhonen

- STO-HEL 2025
 - Adam Chahine SWE voitto
 - Kotka 2025
 - Felix Nyrfors SWE voitto
 - GeeBee 2025
 - Okah-Ezeokeke GER häviö hajaääni
 - Rafael Buza HUN häviö hajaääni
- Buza hävisi hajaäänin WB cup voittajalle

- 70 kg Jimi Noioso

- Tammer 2024
 - Callum Makin ENG häviö hajaääni
 - TUL 2025
 - Damian Durkacz POL häviö
 - GeeBee 2025
 - Tim Kellenberger SUI voitto
 - Kouc Mayoum DEN voitto hajaääni
 - Kevin Scott SWE häviö hajaääni
- Scott eteni finaaliin Felix Stammissa

Tulokset

-75 kg Unto Jansson

- Ruska turnaus 2024
- Michael Siemens GER voitto hajaääni
- Kotka 2025
- Lorens Ottosson SWE voitto
- GeeBee 2025
- Kasper Walton DEN häviö

-80 kg Aapo Lehtonen

- U19 MM 2024 USA
- Adam Kana CZE häviö
- HEL-STO 2025
- Michel Kouadio SWE häviö hajaääni
- TUL 2025
- Kamil Kviatkowski POL häviö
- PM 2025
- Salehedin Attia NOR häviö
- GeeBee 2025
- Oliver Ginkel GER häviö

Tulokset

54 kg Teresa Mäkinen

- Tammer 2024
- Tatjana Obermeyer GER voitto
- Annabelle Bruun NOR voitto
- Ivy-Jane Smith ENG häviö hajaääni
- Golden Girl 2025
- Alex Bryant ENG voitto hajaääni
- Szabina Szucs HUN voitto
- Michelle Lynch AUS voitto
- Bocskai turnaus 2025
- Hanna Lakotar HUN häviö
- Usti Nad Labem 2025
- Scarlett Delgado CAN häviö
- WB Cup Astana 2025
- Hsiao Wen Huang TPI häviö

70 kg (65 kg) Vilma Kuusikko

- Irlanti 2025
- Evelyn Igharo IRL häviö
- Hilleröd Box Cup 2024
- Andrea Aymerich ESP voitto
- GeeBee 2025
- Ditte Frostholt DEN häviö hajaääni

Valmennusvaliokunnan esitys

- Valiokunta esittää suoraan valittavaksi:
 - 60 kg Junttila, -65 kg Kataja, - 70 kg, - N54 kg
 - Muilta odotetaan lisänäyttöjä syksyn kv. Kilpailuissa
 - Olaine Cup
 - Tallinn Open
 - Hilleröd Box Cup
 - Karpaciauskas
 - Tammer
 - Helsinki - Tukholma



U23 EM Kisoihin valmistautuminen

- Viikot 33-38 Perusharjoittelujakso (PK1 ja PK2)
- Viikot 39-41 Kilpailuihin valmistava teknistaktinen harjoittelu, kilpailut Tallinn Open, Hilleröd
- Viikko 42 Kevyempi harjoittelu
- Viikko 43 Leiri Pajulahti/Kilpailut Karpaciauskas
- Viikko 44 Kilpailut Tammer
- Viikko 45 Palauttava
- Viikko 46-47 Ulkomaan leiri välillä 9.-17.11. Rytmi 1 + 1
- Viikko 48-49 EM Kilpailut 21.-30.11. Budapest



SUOMEN NYRKKEILYLIITTO
FINNISH BOXING FEDERATION

U19 EM joukkue

-54 kg Janette Vilen

-60 kg Aapo Rovannerä

-75 kg Oliver Martas

Valmentaja: Ervin Kade

U19 Valmistautuminen

- Viikko 32 kevyttä harjoittelua
- Viikot 33-35, 11.-31.8. teknistaktinen harjoittelu, akatemiaharjoitukset, alueleirit.
- Viikko 36 Suomi – Viro maaottelu
- Viikko 37-39, kilpailuihin valmistava jakso 08.-28.9.
- Viikko 38 akatemiatreeneit ma, ke, to, leiripäivä Helsingissä 20.9.
- Viikko 39 akatemiatreeneit ma, ke, leiri Pajulahdessa 25.-27.9.
- Viikko 40 kilpailut 30.9.-9.10.

Vaatimukset arvokilpailuihin valmistautuvalle joukkueelle

- Näytetyt tulokset kansainvälisissä kilpailuissa
- Sitoutuminen maajoukkueen harjoitussuunnitelmaan
- Osallistuminen valmistaviin kilpailuihin, yhteisharjoituksiin ja leiritykseen
- Ottelemattomuus muissa kamppailulajeissa: ammattinyrkkeily, potkunnyrkkeily, MMA ... 3 kuukautta ennen kilpailua

Otteleminen ammattilaisissa

Kriteeri	Olympiatyyli	Ammattialisuus
Kilpailujärjestelmä	Turnaus	Yksittäinen ottelu
Otteluaika	3 erää x 3 min = 11 min	4-12 erää = 15-47 min (2 min erät)
Vastustaja	Arvotaan, ei tiedossa	Saa itse valita, etukäteen tiedossa
Vastustajien taso	Korkea	Heikko
Fysiologinen vaikutus	Nopeuskestävyys	Voimakestävyys
Ainnenvaihdunta	KrP, laktaatin resyntointi	ATP, alaktaattinen
Fyysiset edellytykset	Nopeus	Voima
Lyönnit	Sarjat	Yksittäiset lyönnit
Intensiteetti	Korkea	Matala
Punnitus	Samana päivänä, usein	Kerran, 24 h ennen
Valmistautuminen	Eri tyylejä vastaan	Tiettyä tyyliä vastaan

Urheilijoiden ja lajien tasomäärittely

LÄHTÖKOHTA JA TAVOITE

- Huippu-urheilun kansallinen kehittäminen edellyttää tukiresurssien kohdentamista tarkoituksenmukaisesti eri urheilijatasoille ja lajeille.
- Tavoitteena luoda suomalainen malli urheilijoiden tason määrittelyyn. Mallin avulla pystytään esimerkiksi tunnistamaan urheilijoiden määrät eri tasoilla, se tarjoaa tietoa tavoitteiden asettamisen avuksi ja viitekehysten tuen kohdentamiselle.
- Pohjana australialainen FTEM-malli sekä jako arvokilpailu- ja ammattilaissarjakeskeisiin lajeihin.
- Ensivaiheessa keskittyminen urheilijoiden tasomäärittelymalliin, tavoitteena luoda mahdollisimman objektiivinen ja yksiselitteinen malli.

TYÖRYHMÄ

- Jari Lämsä, Sanna Pusa (KIHU)
- Ilkka Palomäki, Liisa Ahlqvist-Lehkosuo (OK)
- Katja Saarinen (Paralympiakomitea)
- Simo Tarvonen (OVK)
- Vesa Tikander (Tahto)

PROSESSI

- Touko-kesäkuu: Urheilijoiden tasomäärittelymallin jatkotyöstö työryhmän toimesta kevään pienryhmätöiden pohjalta → versio 1.0
- Kesäkuu: Kommentit versioon 1.0 lajeilta ja mm. urheilijavaliokunnalta → kommenttien perusteella versio 2.0
 - Versio 2.0 asiantuntijaryhmän kommentoitavaksi
- Elokuu: Suomalaisen huippu-urheiluverkoston osallistaminen versio 2.0 kommentointiin, lajien urheilijoiden sijoittuminen malliin
 - Kommenttien perusteella versio 3.0
- Syksy → Versio 3.0 hyödyntäminen ja jalkauttaminen

Arvokisakeskeiset lajit

Vaihe	”TALENTTIVAIHE”			”MENESTYS- POTENTIAALI”	HUIPPU-URHEILU			
Päämäärä	Potentiaalin kehittäminen			Kilpailu				
	T1	T2	T3	HU1	HU2	HU3	HU4	MASTERY
	Varhaisen ja myöhäisen kypsymisen tunnistaminen	Urheilupotentiaalin tunnistaminen ja todentaminen	Kv-tason harjoittelu ja tavoittelu	Ensimmäiset aikuisten kv-tason kokemukset, kv-läpimurto	Kv-tason vakiinnuttaminen	Menestys kansainvälisellä tasolla – WB challenge tai cup mitali, U23 mitali	Mitalin voittaminen globaalissa kisassa	Kv-tason eliitti, globaalin menestyksen toistaminen EM/MM
Kuvaus	Urheiluoppilaitos urheilija	Nuorten SM-1 ja arvokisatason urheilija	Nuorten arvokisa mitalisti, turnausvoittaja, mj-urheilija, aikuisten SM tason finalist	Mj-urheilija ja/tai arvokisaedustaja	edustus ja/tai toistuva arvokisaedustaja	EM U23 kisan pistesija tai toistuva menestys kv-turnauksissa koti ja ulkomailla otteluvoitoilla	Mitalin voittaminen EM/MM/WB Cup	Toistuva arvokisamitalisti: Neljän vuoden jaksolla vähintään kahtena eri vuotena globaali arvokisamitali
Kisat	Nuorten SM taso	SM, NSM, NPM, NEM, NMM, EYOF, YOG, Kv-turnaukset	SM, PM, EM, NSM, NPM, NEM, NMM, YOG , NKv-turnaus	EM, MM, MC tai vastaavat kilpailut	OG, EG, MM, EM, WB Cup	OG, MM, EM, EG WB Cup, Challenge mitali	OG, MM, EG, WB ranking kilpailut	OG, MM, EG, EM

Työtehtävät

- Aloittelevien alueleiritys
- Alueleirit
- Yläkoululeiri Pajulahdessa
- Urheiluakatemian koordinointi
- Urheiluakatemian harjoitukset
- Leirien suunnittelu ja vetäminen
- Harjoituksien ohjaaminen leirillä
- Harjoituksien suunnittelu
- Urheilijakeskustelut
- Kokouksien valmistelu
- Kansainvälinen yhteistyö
- Valmennuskeskusyhteistyö
- Yhteistyö Olympiakomitean kanssa
- Valmennusvaliokunnan ja tiimien koordinointi
- Urheilijoiden valmennussuunnitelmat
- Kommunikointi valmentajien ja seurojen kanssa
- Suomi – Viro maaottelu