

FINBOX

2/2024



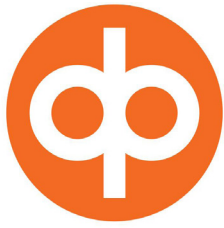
JARKKO PITKÄSEN
JUTTUSARJA:
OSA 2.: EIJÄNÄ KEHÄÄN

SOMEVAIKUTTAJIEN
TAPAHTUMAT

TUNNETHAN JO
VALMENTAJAKERHON?

OMIN SANOIN:
LIISA LAINE, MiNy
HARRASTEVALIOKUNTA

**PIHLA LÄHTEE
PARIISIIN!**



Pohjola Vakuutus



Pajulahti

folkhälsan Utbildning Ab
SOLVALLA • NORRVALLA

OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ
UNDERSVNINGNS- OCH KULTURMINISTERIET



WORLD
BOXING

FINBOX ilmestyy 4 kertaa vuonna 2024

Päätoimittaja: Päivi Ahola
Vieraillevat kirjoittajat: Markku Rantahalvari, Jarkko Pitkänen ja Liisa Laine

Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto
Kannen kuva: Päivi Ahola
Rantahalvarin kuva: Lari Anttonen
Taitto: Päivi Ahola
Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsen seurat ja lisenssinhaltijat.

STRATEGIATYÖ 2025 - 2028

Nyrkkeilyliiton strategiakausi päättyy Pariisin olympialaisten jälkeen tämän vuoden lopussa. Seuraavaan olympiaadiin ja sen strategiaan on valmistauduttu keväästä lähtien. Seurakysely toteutettiin maalis-huhtikuun aikana ja kevätkokouksen yhteydessä järjestettiin keskustelutilaisuus, jonka pohjalta nykyisestä strategiasta luotiin ns. SWOT-analyysi.

Analyysiin kirjattiin huomiot toimintamme vahvuuksista, heikkouksista, mahdollisuuksista sekä uhista. Näiden tietojen pohjalta Nyrkkeilyliiton hallitus kokoontui 8. - 9.6. omaan suunnittelukokoukseensa, jossa yhdessä Mika Kulmalan kanssa luotiin kolmikantainen pohja tulevalle strategiakaudelle.

Puheenjohtajisto osallistui Valmennusvaliokunnan (kuvasa) omaan keskustelutilaisuuteen, joka pidettiin 15.6. Varalan Urheiluopistolla. Aiheina huippu-urheilu ja tavoitteiden saavuttamisen vaatimukset valmennuksen näkökulmasta. Erinomainen päivä antoi paljon pohdiskeltavaa, mutta myös valmiuksia suuriinkin päätöksiin.

Hallitus jatkaa omia keskusteluitaan heti elokuussa. Syksyn aikana järjestetään vielä seuroille keskustelutilaisuus ennen syyskokousta, jonka jälkeen hallitus jättää esityksensä strategiasta syysliittokokouksen hyväksyttäväksi.



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

PÄÄKIRJOITUS

HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI on iskun paikka nyrkkeilylle

Harrastajamäärien kasvattaminen on lajille kuin lajille hankalaa. Lasten ja erityisesti heidän vanhempiensa sieluista taistelevat useat harrastukset sekä seurat. Kilpailua ei helpota se, että esim. 1983 Suomeen syntyi noin 65 000 lasta ja vuonna 2022 vain 45 000. Mutta kilpailussa on myös ohituskaista. Ohituskaistan nimi on Harrastamisen Suomen malli.

Harrastamisen Suomen malli mahdollistaa ilmaisen harrastuksen (1-9. luokka) koulupäivän jälkeen. Harrastusten vetäjinä ovat niin seurat, erilaiset järjestöt kuin yksittäiset laji-ihmiset. Rahoitus harrastuksiin tulee Opetus- ja kulttuuriministeriöltä, jolta kunnat hakevat rahoitusta. Kunnat valitsevat harrastusten tarjoajat ja maksavat saamistaan rahoista järjestäjän kulut.

Ohituskaistalla on siis mahdollisuus tavoittaa helposti iso määrä oppilaita ja saada innostuneet mukaan myös seuran muuhun toimintaan. Ja vaikka nyt ei lajista innostuisikaan, on paljon helpompi lähteä aikuisena seuran kursseille mukaan, kun on jokin kosketus lajiin. Olisin toivonut tämän mallin olleen käytössä jo kymmenen vuotta sitten. Kiersin pesäpalloseuran toiminnanjohtajana Helsingin kouluja ja pidin pesäpallotunteja. Tarkoituksena oli saada

lisää junioreita mukaan lajiin, mutta yhdenkin kiinnostuneen löytäminen vaati useita kouluja sekä tunteja. Työ tuotti lopulta yhden ikäkausijoukkueen seuraan.

Nyrkkeilyn puolella Harrastamisen Suomen malli on heikosti hyödynnetty. Ainoastaan kolme harrastusten tarjoajaa löytyi Suomesta, joiden toimintaan kuuluu nyrkkeily tai nyrkkeily osana muita lajeja. Tiedän varmuudella vain yhden nyrkkeilypuolen toimijan, joka on ollut tänä lukuvuonna aktiivisesti mukana.

Olin yhteydessä muutamaan erikokoiseen kuntaan (Helsinki, Kotka, Paimio, Kokkola ja Rovaniemi) ja tiedustelin mallista. Ympäri Suomen käytännöt hieman vaihtelevat mm. siinä miten harrastukset valikoituvat ja mihin mennessä seuraavalle lukuvuodelle haetaan mukaan toimintaan. Osassa kunnista ovat kaikki harrastusryhmät

täynnä ja osa lapsista jää jopa ulkopuolelle. Tässä on myös vaihtelua. Yhtäläistä oli, että kaikki suosittelivat nyrkkeilyseuroja lähtemään mukaan. Tarvetta erilaisille lajeille on. Mitä pienemmästä kunnasta on kyse, sitä yksipuolisempi tarjonta usein on.

Jos innostuit ohituskaistasta tai haluat kuulla siitä lisää, ole minuun yhteydessä. Suurimmalla osalla kuntia on toki hyvät nettisivut ja sieltä tavoittaa myös oikeat henkilöt, mutta mielelläni sparrailen asiasta kanssasi

MARKKU RANTAHALVARI
hallituksen jäsen



PIHLA KAIVO-OJA

Teksti: P.Ahola, osittain AI

Pihla Kaivo-oja lunasti paikan Pariisin olympialaisiin voittamalla W50kg -sarjansa karsintaturnauksen Bangkokissa.

Valmentajalle olympiareissu on jo historiallisesti kolmas perättäinen.

Kaikki tuntevat tarinan joukkuevoimistelua harrastaneesta työstä, joka loukkaantumisen jälkeen vaihtoi lajin nyrkkeilyyn. Kaikki tietävät, miten **Maarit Teuronen** saavutti Miran kanssa kaksi olympiamitalia.

Seuraava luku unelmien nyrkkeilytarinassa kertoo Pihlan ja Maaritin yhteisen matkan yhdestä päätepysäkistä ja tavoitteiden täyttymisestä: pääsystä ottelemaan olympiavoitosta.

Kaksikon tarina ei kuitenkaan ole pelkkää pumpulia ja unelmointia, vaan pitkäjänteistä, tavoitteellista ja toisinaan armottomankin kovaa työtä unelmien täyttymiseksi.

Tässä matkassa Pihlan rinnalla ovat Maaritin, oman perheen ja kotiseuran lisäksi olleet luotettavat taustajoukot, joiden apu huipulle pääsemiseksi on ensisijaisen tärkeää.

*Lähtee Pariisiin
olympialaisiin*

Luotettavan ja yhteistyökykyisen tiimin tehtävänä on luoda urheilijalle mahdollisuus keskittyä vain olennaiseen - nyrkkeilyyn.

Monialainen tuki on tärkeää, sillä yksin ei voi saavuttaa huippu-urheilun vaatimia tuloksia. **Menestystarinaa tarvitaan manageria, fysiikkavalmentajaa, psyykkistä valmentajaa, ravintovalmentajaa, lääkäriä.**

Valmentaja Maarit Teuronen painottaa kovan työnteon ja rehellisen palauteen merkitystä menestyksen rakentamisessa.

Urheilijan asettaessa tavoitteensa, on valmentajan tehtävänä mahdollistaa osaamisellaan ja taidoillaan tavoitteen saavuttaminen. Ja auttaa urheilijaa ymmärtämään, miten paljon työtä on oltava valmis tekemään, jotta unelmat käyvät toteen.

"Valmentaminen huipulla vaatii jatkuvaa tietoisuutta kansainvälisestä vaatimustasosta ja sen saavuttamisen keinoista. Valmentajan työ edellyttää rohkeutta kyseenalaistaa omaa osaamistaan voidakseen oppia uutta", sanoo Maarit Teuronen.

Kaipaisitko lisätietoja urheilijan palveluista, kuten psyykkisestä valmennuksesta?

Laita viestiä:
paivisahola@gmail.com



*isän
isän!*



Nyrkkeilykisat käydään Pariisissa 27.7 - 10.8. välisenä aikana.

Pihlan sarja W50kg otteluohjelma:

**28.7. round 32, kolme tilaisuutta
1.8. round 16, kolme tilaisuutta
3.8. quaterfnals
6.8. semifnals
9.8. final**

Nyrkkeilykisat käydään North Paris Arenalla. Kisat siirtyvät legendaariselle Roland-Garros Stadiumille 6.8. lähtien. Roland-Garros tunnetaan parhaiten tennispyhättönä.

OMIN SANOIN

Liisa

**“MIELESTÄNI
SEURATYÖ ANSAITSISI
ENEMMÄN ARVOSTUSTA
OSAKSEEN”**

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 heistä yksi.

Omin sanoin: **Liisa Laine, Mikkelin Nyrkkeilijät**

Nyrkkeily, omalla kohdallani yksi sana pitää sisällään paljon eri asioita ja tasoja.

Nyrkkeily on minulle enemmän kuin vain urheilulaji – se on elämäntapa, joka sisältää monia eri ulottuvuuksia ja mahdollisuuksia. Se tarkoittaa mm. harrastamista, ohjaamista, suunnittelua, kirjallista työtä, kysymyksiin vastaamista, neuvomista, kohtaamisia, kuulumisten vaihtoa, naurua ja monia käytettyjä tunteja, joita ei lasketa.

Alusta lähtien vuodesta 2012 se on tarjonnut minulle tilaisuuden kehittää fyysistä kuntoani ja haastaa itseni oppimaan jatkuvasti uutta. Nyrkkeilyharrastukseni on tuonut elämäni ystäviä, ja yhdessä meitä yhdistää intohimo nyrkkeilyä kohtaan. Itse asiassa, nyrkkeilyn parissa kohtasin myös nykyisen aviopuolisoni. Vuodet ovat muuttaneet nyrkkeilyharrastustani, sillä liikunnan ohella olen syventynyt myös seuratoimintaan. Vuonna 2014 aloitin ohjaajana, ja sittemmin olen ollut mukana niin paikallisella kuin valtakunnallisellakin tasolla kehittämässä nyrkkeilyseurojen toimintaa. Kuulun Liiton Harrastevaliokuntaan, joka tekee tärkeää työtä järjestäessään ja kehittäessään mm. alueellisia kuntonyrkkeily- ja Vilperi-Box -ohjaajakoulutuksia. Tämän vuoden alusta otin vastaan uuden haasteen ja toimin nyt seurassani puheenjohtajana. Seurassamme on vahvaa osaamista ja kokemusta, joka auttaa minua uudessa tehtävässäni toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla meidän oman seuramme ja koko lajin hyväksi.

Mielestäni seuratyö ansaitsisi saada enemmän arvostusta osakseen. Seuroissa työtä tehdään rakkaudesta lajiin, vapaaehtoiset toimivat omasta halusta toimia liikunnan ja harrastajien parissa. Näen, että meillä on seuratyössä mahdollisuus innostaa liikkumaan, antaa kipinä, joka parhaassa tapauksessa kantaa elämän ajan.

Meillä on mahdollisuus kohdata ja antaa kokemus nähdyksi tulemisesta, huomata hyvä ja sanoa se ääneen. Meillä on mahdollisuus kannustaa jatkamaan ja yrittämään. Me voimme tarjota mahdollisuuden kehittyä nyrkkeilyssä, lajissa, jota voi harrastaa läpi elämän. Harrastajan näkökulmasta on yksittäinen harjoitus, harjoitusviikko, kuukausi ja kausi. Pidetään tauko, lomailaan ja palataan uuden kauden alkaessa takaisin. Siellä tavataan tuttuja harrastajia ja ohjaajia, se tuo myös turvallisuuden kokemuksen, vaikka maailmassa tapahtuu ikäviä asioita. Seurassa meillä on mahdollisuus nähdä toiminnan vaikutuksia yksittäisessä harjoituksessa, sen lisäksi meillä on mahdollisuus olla vaikuttamassa tulevaisuuteen.

ILMOITUSVELVOLLISUUS

1) Lisenssiurheilijoiden velvollisuus on ilmoittaa osallistumisestaan esim. somevaikuttajatapahtumaan verkkosivuilla olevalla lomakkeella.

Sääntö koskee myös tuomareita/valmentajia

2) Maajoukkue-/SNL:n tukiurheilijalla on velvollisuus hakea lupaa osallistumiseensa tapahtumaan liiton verkkosivuilla olevalla lomakkeella.

3) Maajoukkue-/SNL:n tukiurheilijan ilmoituksen käsittelee valmennuspäällikkö, joka myöntää tai kieltää luvan osallistumiselle. Kummassakin tapauksessa urheilija saa kirjallisen vastauksen. Päätöksessä huomioidaan kilpailu- ja harjoittelukauden tilanne, mahdolliset tulevat kilpailut/turnaukset.

4) Urheilijan tulee olla tietoinen, että SNL:n alaiseen kilparyrkkelyyn tarkoitettu tapaturmavakuutus ei ole voimassa Liiton ulkopuolisissa tapahtumissa, vaan urheilijan tulee itse hankkia tarvittava vakuutus.

5) Urheilijan tulee olla tietoinen, että tapahtuma ei ole osa Suomen Nyrkkeilyliiton olympiatyylin nyrkkeilyä eikä ole osa Suomen Nyrkkeilyliiton toimintaa.



OIKEUS OTELLA

TUO NÄKYVYYDEN LISÄKSI VASTUUTA

Teksti: P.Ahola, osittain AI

Somevaikuttajien nyrkkeilyillat ovat tapahtumia, joissa sosiaalisen median vaikuttajat ottavat toisistaan mittaa nyrkkeilyotteluissa. Ilmiö sai alkunsa vuonna 2018, kun somevaikuttajat alkoivat järjestää pienimuotoisia otteluiltoja amatöörisäännöin. Tapahtumat ovat rantautuneet myös Suomeen.

Somevaikuttajien nyrkkeily on suosittu ilmiö, joka yhdistää viihteen ja urheilun. Tapahtumat ja ottelut suunnitellaan herättämään huomiota jo hyvissä ajoin ennen itse iltaa, joka yleensä johtaa lisääntyneeseen näkyvyyteen ja uusiin ansaintamahdollisuuksiin sosiaalisen median eri alustoilla. Pohdittaessa syitä, miksi osallistuminen ns. someiltoihin kiinnostaa voidaan vastaukset tiivistää vihteen kohtaan:

- Yleisön houkuttelu:** Nyrkkeilyottelut keräävät parhaimmillaan suuria yleisöjä, mikä tarjoaa vaikuttajille mahdollisuuden kasvattaa seuraajakuntaansa ja tavoittaa uusia ihmisiä.
- Brändiyhteistyöt:** Suuret tapahtumat houkuttelevat sponsoreita ja brändejä, jotka haluavat yhdistää nimensä suosittujen vaikuttajien kanssa.
- Henkilökohtainen haaste:** Nyrkkeily voi olla tapa testata omia rajoja ja kohdata henkilökohtaisia pelkoja.
- Hyväntekeväisyys:** Joissakin tapauksissa ottelut järjestetään hyväntekeväisyystarkoituksiin, mikä antaa vaikuttajille mahdollisuuden tukea hyviä syitä.
- Viihdearvo:** Nyrkkeilyottelut tarjoavat viihdettä ja jännitystä sekä osallistujille että katsojille.

Liittohallitus järjesti aiheesta 13.3. Erätauolla-keskustelutilaisuuden. Aiheesta keskusteltiin Arslan Khataevin (F2F) sekä Patrick Hannulan (Didier) kanssa, lisäksi äänensä saivat kuuluviin nuoret nyrkkeilijämme sekä joukko nyrkkeilyvaikuttajia. Sääntöluonnokset kiersivät valiokunnissa ja lopulta kesäkuun alussa hallitus teki asiasta päätöksen: lähtökohtaisesti Liitto ei kiellä lisenssiurheilijoita osallistumasta Liiton ulkopuolisiin tapahtumiin. Ratkaisuun päädyttiin yksinkertaisesti siksi, että Liitto ei halua olla esteenä nuorten urheilijoiden mahdolliselle somenäkyvyydelle tai tienestien hankkimiselle. Koska valvomattomiin tapahtumiin liittyy aina riskinsä, on osallistumisilmoituksen tekeminen Liitolle ensisijaisen tärkeää.

Ervinin YouTube

tekniikkakoulu 1-34



KIVAA JA HYÖDYLLISTÄ LOMATREENIÄ MYÖS KUNTONYRKKEILIJÖILLE

Valmennuspäällikkö Ervin Kaden lyhyistä tekniikkavideoista on helppo ottaa mallia. Kaikki harjoitteet on mahdollista toteuttaa vaikka kesämökin pihalla tai kotona peilin edessä.

Harjoitteet sopivat jokaiselle taito- ja kuntotason katsomatta: kuntonyrkkeilijöille, junioreille, aikuisille ja kilpailijoille. Kertaukset ja toistot vievät liikeradat lihasmuistiin ja lopulta toteumaksi esimerkiksi kisoissa.

Löydät videokirjaston Nyrkkeilyliiton YouTube-kanavan videoista. Videoita on yhteensä n. 34 (osa tuplana).

Rohkeimmat postaavat omat treenivideosa someen ja tägäävät Nyrkkeilyliiton videoihin mukaan!

Tämä kesä treenataan yhdessä!



VALIO AKATEMIAN STIPENDIHAKU

Ohjelman tavoitteena on vaikuttaa siihen, että kaikki lajitoimijat Valio Akatemia® -ohjelma jakaa stipendejä lasten ja nuorten liikuntaharrastuksiin ja hyvinvointiin. Valio Akatemia tukee kaikenlaista liikuntaa ja toimii terveellisten elämäntapojen puolestapuhujana. Stipendihaku vuodelle 2025 on auki 1.5.-15.8.2024.

Stipendiä voivat hakea kaikki alle 18-vuotiaat liikuntaa harrastavat ja siitä kiinnostuneet lapset ja nuoret ympäri Suomen. Hakija voi olla yksilöurheilija, joukkue, seura, koululuokka tai muu ryhmä. Vanhemmat, valmentajat ja opettajat voivat hakea tukea lapsen tai nuoren puolesta, mutta tuki tulee käyttää kokonaan lasten ja nuorten liikuntaharrastusten edistämiseen.

Stipendin saajia valitessa arvioidaan tarkasti perustelut ja se, viekö stipendi saajaansa aidosti harrastuksessa eteenpäin. Hakemuksen kokonaisuus ratkaisee. Stipendit on tarkoitettu käytettäväksi hakemisvuotta seuraavana vuonna.

LUE LISÄÄ:

www.valio.fi/valioakatemia/



Ervinin tekniikkakoulun jaksot:

1. Koulunyrkkeilyasento
2. Oikeakätisen nyrkkeilyasento
3. Vasenkätisen nyrkkeilyasento
4. Painonsiirto vasemmalle ja oikealle
5. Painonsiirto askeleella
6. Painonsiirto + vartalon vasemman jalan askeleella eteen ja taakse
7. Painonsiirto + vartalon kerto oikean jalan askeleella eteen ja taakse
8. Askeltaminen sivulle side-step oikealle ja vasemmalle
9. Painonsiirto nyrkkeilyasennossa eteen ja taakse
10. Askeltaminen nyrkkeilyasennossa askelparilla oikealle
11. Liikkuminen nyrkkeilyasennossa askelparilla eteen ja taakse
12. Liikkuminen nyrkkeilyasennossa askelparilla eteen
13. Liikkuminen nyrkkeilyasennossa askelparilla eteen-taakse ja oikealle
14. Liikkuminen nyrkkeilyasennossa askelparilla vasemmalle kiertäen
15. Liikkuminen nyrkkeilyasennossa askelparilla oikealle kiertäen
16. Takakäden torjunta
17. Taka- ja etukäden ohjaus
18. Väistöt nyrkkeilyasennossa vasemmalle ja oikealle
19. U-väistö
20. Suorat lyönnit koulunyrkkeilyasennossa
21. Suorat lyönnit nyrkkeilyasennossa
22. Vasen suora askeleella, painonsiirrolla eteen
- 23.
24. Vasen suora askeleella taakse
25. Oikea suora askeleella taakse
26. Vasen suora sivuaskeleella oikealle
27. Oikea suora sivuaskeleella vasemmalle
28. Vasen suora sivuaskeleella kiertäen
29. Oikea sivukoukku
30. Vasen sivukoukku
31. Vasen kohokoukku
32. Oikea kohokoukku
33. Vasen suora sivuaskeleella
34. Oikea suora sivuaskeleella



Teksti: Jarkko Pitkänen

Ehyänä KEHÄÄN



2. OSA: TEKNIS-TAKTINEN KYKY

Tämän artikkelin havainnot teknis-taktisesta valmennuksesta, harjoittelusta ja sen osa-alueista, tapahtuvat olympiatyylin nyrkkeilyn ja itäeurooppalaisen nyrkkeilykoulun viitekehyyksessä. Tämä siitä syystä, että vaikka olympiatyylin nyrkkeily ja ammattinyrkkeily muistuttavatkin lajeina toisiaan, ja ihmiskeho toimii samojen lainalaisuuksien mukaan, niin eroja lajien välillä löytyy esimerkiksi ajoituksessa, rytmissä tai yksittäisen iskun painoarvossa ja voimantuoton kestossa.

Suomalaiseen nyrkkeilyvalmennukseen ja teknis-taktisiin oppeihin ovat viimeisen 50 vuoden aikana vaikuttaneet varsin merkittävästi itäeurooppalaiset valmentajat. Suomen päävalmentajina ovat toimineet **Oleg Kornevits ja Ervin Kade**, joiden lisäksi suomalaisvalmentajia ovat kouluttaneet vuosikymmenten saatossa mm. **Nikolai Hromov, Alex Kurenkov, Zaur Antia, Zufer Husaynov ja Valentin Ostyanov**.

Havainnot pohjautuvat omiin kokemuksiin ja hyväksi havaittuihin keinoihin kansallisessa ja kansainvälisessä toimintaympäristössä. Joissakin kohdissa tukeudun lähdemateriaaliin. Oman osaamisen ja ymmärryksen kehittämiseksi käytännön kokemukset ja osaaminen tarvitsevat rinnalleen myös tutkittua tietoa.

Mitä on teknis-taktinen kyky

Nyrkkeilijän teknis-taktinen kyky rakentuu nimensä mukaisesti nyrkkeilijän teknisestä ja taktisesta osaamisesta. Nyrkkeilijän tekninen

osaaminen luo raamit taktiselle osaamiselle. Jotta nyrkkeilijä kykenisi ottelemaan taktisesti monipuolisesti, ja kulloisenkin ottelutilanteen edellyttämällä tavalla, tulee hänen hallita nyrkkeilytekniikka monipuolisesti.

Monipuolinen nyrkkeilytekniikka tarkoittaa käytännössä sitä, että nyrkkeilijä osaa suorittaa kilpailutilanteen edellyttämällä intensiteetillä kaikkia ottelussa tehtävien toimenpiteiden edellyttämiä tekniikoita, kaikilla otteluetäisyyksillä, niin paikallaan kuin liikkuen. Harjoittelussa tulisikin tähdätä nyrkkeilytekniikan monipuoliseen osaamiseen (Sipilä 2005).

Mikäli haasteita esiintyy kyyssä suorittaa (teknis-) tekniikoita tai käyttää (-taktis) tekniikoita tarkoituksenmukaisesti kilpailutilanteessa, on tarkasteltava mistä haasteet johtuvat. Syinä voivat esimerkiksi olla, ettei tekniikka välttämättä ole vielä riittävän vakiintunut korkean intensiteetin alaisessa tilanteessa, tekniikan käyttötavan ymmärrys ei ole vielä täysin kehittynyt, vuorovaikutus ja ohjeistus kilpailutilanteessa eivät ole onnistuneet tai kyse voi olla myös psyykkisistä tekijöistä kuten epäonnistumisen pelosta.

Nyrkkeilytaidon opettaminen ja kehittäminen edellyttää valmentajalta osaamista etenkin lajitaidon ja vuorovaikutustaitojen osalta. Tämän lisäksi tarvitaan myös kykyä opettaa, suunnitella, toteuttaa ja arvioida harjoittelua pitkäjänteisesti sekä tilannekohtaisesti. Harjoittelua ja opettamista helpottaa merkittävästi opettavien ja harjoiteltavien asioiden jakaminen osa-alueisiin. Nyrkkeilijälle tulee myös opettaa keskeiset osa-alueet tekniikan ja taktiikan harjoittelun ja käytännössä soveltamisen osalta.

“ Tekninen osaaminen luo raamit taktiselle osaamiselle

Jotta urheilijoiden kehittyminen säilyisi jatkumona vuodesta tai vuosikymmenestä toiseen, tulee valmentajan kehittää myös itseään. Kansainvälisen nyrkkeilyn trendien sekä vallitsevien ottelusääntöjen ja arvostelukriteereiden seuraaminen on olennainen osa sitä työtä, jolla valmentaja pitää itsensä mukana lajin teknis-taktisessa kehityksessä. Arvokilpailuiden seuraamisen lisäksi olennaista on osallistua huippumaiden arvokilpailuihin valmistaville jaksoille. Menestyjien lopputuote on kaikkien nähtävillä arvokilpailuiden mitaliotteluissa mutta työ, joka sen mahdollistaa, tehdään valmistavan jakson aikana.

Nyrkkeilytekniikan osaaminen ja harjoittelu

Teknistä osaamista voidaan arvioida rajoitetuissa otteluharjoituksissa, vapaissa otteluharjoituksissa ja kilpailutilanteessa. Kun nyrkkeilijä ymmärtää toimenpiteiden, otteluetäisyyksien ja hyökkäys- ja puolustustapojen erot ja osaa toteuttaa niitä käytännössä, niin tällöin voidaan arvioida hänen teknistä osaamistaan. Kuinka sulavasti nyrkkeilijä siirtyy toimenpiteistä toiseen, toteuttaa otteluetäisyyden edellyttämät tekniikat ja otteluasennot tai hallitsee eri hyökkäystavat, osoittaa se hänen teknistä osaamistaan.

Nyrkkeilijän teknis-taktista kykyä ja kypsyyttä määrittää hyvin myös se, kuinka hän reagoi vastustajan hyökkäyksen valmisteluun (hämäykset ja harhautukset). Reaktiot hämäykseen ja harhautuksiin kertovat myös jossain määrin nyrkkeilijän psyykkisestä tilasta. Eniten harhautuksiin reagoinnin voimakkuus kertoo kuitenkin kokemuksesta ja teknis-taktisen harjoittelun kokonaisvaltaisuudesta.

Tekniikkaharjoittelun rinnalla tulee kuljettaa koko ajan myös taktista opetusta, eli tekniikan käyttötarkoituksen opettamista eri otteluetäisyyksillä tai toimenpideketjun osana. Ilman tekniikan käyttötarkoituksen opettamista tekniikkaharjoittelu voi jäädä vain fyysismotoriseksi liikkeen harjoittamiseksi.

Nyrkkeilijä osaa esimerkiksi lyönnin liikeradat hyvin, mutta ei osaa käyttää lyöntiä kuin yhdenlaisessa tilanteessa tai vain eteenpäin liikkuen.

Keskeiset osa-alueet tekniikan ja taktiikan harjoittamisen osalta tulee opettaa alusta alkaen. Tapa opettaa ja se kuinka paljon tietoa annetaan yhdellä kertaa, on riippuvainen nyrkkeilijöiden iästä ja kokemuksesta. Tekniikan ja taktiikan osa-alueiden ja etenkin tekniikan opettamisessa on hyvä huomioida yksilöiden erot oppimisessa ja oppimistyylyissä.

Oppimistyyliä kuvataan eri tavoin, mutta opetuksessa pääsee alkuun, kun on selvillä harjoitusryhmän jäsenten osalta, minkä he kokevat sopivimmaksi tavaksi oppia.

Oppimistyyliä voidaan jakaa karkeasti alla oleviin:

- **auditiivinen** = oppii parhaiten kuuloaistin avulla
- **visuaalinen** = oppii parhaiten näköaistin avulla
- **kinesteettinen** = oppii parhaiten tuntoaistin avulla.

Eri oppimistyyliä eivät ole harjoitustilanteessa toisiaan poissulkevia, vaan kannattaa huomioida yksilöntarpeet ja täydentää näytettyä esimerkkiä suusanallisesti tai ohjaamalla konkreettisesti vartalon liikettä käsin tai erilaisilla apuvälineillä.

On tärkeää kyetä näyttämään hyvä esimerkkisuoritus kulloinkin harjoiteltavasta asiasta, liittyipä se tekniikan tai taktiikan harjoittamiseen. Tekniikoissa oikeiden liikeratojen, ponnistuksen, vartalonkierron tai painonsiirron lisäksi tulisi esimerkki näyttää myös riittävällä nopeudella ja intensiteetillä.

Nyrkkeilytekniikassa ja iskujen voimantuotossa on **syitä korostaa jalkojen käytön merkitystä**. Useat tutkimukset osoittavat selkeän korrelaation jalkojen nopean voimantuottokyvyn, iskuvoiman ja kilpailutulosten välillä. Jalkojen osuus iskujen voimantuotosta kasvaa nyrkkeilijän tason ja taidon myötä.

Urheilija-luokka	käden ojennus	vartalon kierto	takajalan ojennus	yhteensä
Mestari luokka ja kandidaatti	24,14 %	37,42 %	38,46 %	100 %
1. lk urheilija	25,94 %	41,84 %	32,22 %	100 %
2.-3. luokka	37,99 %	45,50 %	16,51 %	100 %

Lyöntitekniikan ja voimantuoton osalta tulisi tarkastella kineettisen ketjun toimintaa, että nyrkkeilijän vartalo toimii tarkoituksenmukaisesti. Haasteita saattaa esiintyä keskivartalon hallinnassa, ja etenkin syvien lihasten aktivoinnissa tai pidossa voi olla puutteita. Tästä seuraa, että keskivartalon tuki ja kineettinen ketju katkeaa ja alavartalon tuottama voima vuotaa pois.

Keskimmäisen pakaralihaksen (m. gluteus medius) heikkous tai puutteet sen aktivoinnissa vaikuttavat merkittävästi voimantuottoon sekä lantion hallintaan. Näin ollen voimantuotto ja kineettinen ketju eivät ole ehjät, ja lantion hallinta iskuissa ja niiden jälkeen on vajavaista.

Edellä mainittujen haasteiden vaikutusta nyrkkeilytekniikkaan tai voimantuottoon ei korjata vain tekniikkaharjoittelulla. Keskivartalon tai keskimmäisen pakaralihaksen vahvistamisen ja aktivoinnin osalta on hyvä kääntyä asiantuntijan puoleen, mikäli oma osaaminen ei riitä. Fysioterapeuteilta ja useilta fysiikkavalmentajilta löytyy osaamista keskivartalon ja kineettisen ketjun kehittämiseen.



Johannes Suhosen ja Juuso Enolan jalkatyötä Larun Skaboissa (kuva: Päivi Ahola)

TEKNIIKAN JA TAKTIIKAN OSA-ALUEET		
OTTELUSSA SUORITTAVAT TOIMENPITEET		
Hyökkäys	Puolustus	Hyökkäyksen valmistelu
OTTELUETÄISYYDET		
Kaukoetäisyys	Puolietäisyys	Lähietäisyys
HYÖKKÄYSTAVAT		
Suora hyökkäys	Vastahyökkäys	Yhtäaikainen vastahyökkäys
PUOLUSTUSTAVAT		
Kädet	Vartalo	Jalat
Torjunnat	Väistöt	Askeleet eteen-taakse
Ohjaukset	Kierrot	Erilaiset sivuaskeleet
Paketti	Taivutukset	Pudotus

Hyökkäys

Hyökkäystä harjoitellessa tulisi se pyrkiä tekemään liikkeestä. Koostuipa hyökkäyksen harjoittelu sitten koulunyrkkeilystä, pistehanskaharjoittelusta tai pariharjoittelusta, niin hyökkäykseen tulisi lähteä pääsääntöisesti liikkeestä. Liikkumisen ja liikkeestä lyömisen merkitys korostuu etenkin kaukoetäisyydellä, ja mitä korkeammalla tasolla kilpaillaan.

Hyökkäyksen harjoittelussa on tekniikan kehittämisen lisäksi hyvä selkeästi erotella, mitä hyökkäystyyppiä harjoitellaan. Harjoittelun kannalta on selkeämpää, ettei samassa harjoituksessa sekoiteta eri hyökkäystyyppiä epäjohdonmukaisesti. Olennaista on, että hyökkäämistä harjoitellaan kaikilla etäisyyksillä ja kaikilla sen toteutustavoilla.

Hyökkäyksen päätyttyä nyrkkeilijän kyky hallita asentoaan ja etäisyyttään määrittää, kuinka sulavasti hän kykenee siirtymään hyökkäyksestä puolustukseen tai hyökkäämään uudestaan. Hyökkäyksen jälkeen tulisi puolustuksen tapahtua automaattisesti, mikäli tilaisuutta uudelle hyökkäykselle tai sen jatkamiselle ei ole.

Käytännön tasolla tekniikan ja taktiikan harjoittelun suunnitteluun ja toteuttamiseen vaikuttaa se, mitä ottelu- tai hyökkäystapaa harjoitusryhmässä tai seurassa painotetaan, tai mikä on valittu linja tekniikan ja taktiikan osalta.



“Nyrkkeilijältä ei voi ottelutilanteessa edellyttää toimintaa, jota ei ole opetettu ja harjoiteltu”, toteaa Jarkko Pitkänen (kuva: Päivi Ahola)

Puolustus

Puolustuksen harjoittelua tulisi painottaa iästä ja kokemuksesta riippumatta. Puolustuksen ja puolustustapojen hallinta on nyrkkeilyn teknis-taktisen harjoittelun tärkein osa (Ostyanov 2011). Hyvä puolustustaito antaa nyrkkeilijälle lisää aikaa myös hyökkäystä varten. Korkeampi taito puolustuksessa ja automatisoituneet puolustustoimet tekevät itse ottelemisesta helpompaa, joka vapauttaa voimavaroja muiden toimenpiteiden suorittamiseen.

Huomionarvoista on, että ensisijaiset puolustustavat ovat riippuvaisia otteluetäisyydestä ja hyökkäystä seuraavasta toimenpiteestä. Esimerkiksi kaukoetäisyydellä ensisijainen puolustus tapahtuu liikkeen ja etäisyydenhallinnan keinoin. Kuitenkin jos nyrkkeilijä pyrkii hakemaan osumia puolietäisyydeltä, on puolustuksesta vastahyökkäykseen siirryttäessä tarkoituksenmukaisempaa siirtyä kaukoetäisyydeltä puolietäisyydelle esimerkiksi väistöllä, eikä taka-askeleen kautta.

Siirtyminen puolustukseen tulisi tapahtua automaattisesti heti hyökkäyksen päätyttyä, mikäli uutta hyökkäystä ei aiota välittömästi tehdä. Etäisyydenhallinnan harjoittelu on olennainen osa puolustuksen harjoittelua. Kokenut ja taitava nyrkkeilijä osaa puolustaa vaivattomasti pelkästään hallitsemalla otteluetäisyyttä vastustajan hyökkäysaikeita ja liikettä arvioimalla.

Hyökkäyksen valmistelu

Oman hyökkäyksen onnistumisen todennäköisyyden parantamiseksi, on hyökkäys syytä valmistella. Hyökkäyksen valmistelu tarkoittaa käytännön tasolla usein vastustajan harhauttamista, hämäämistä tai varsinaisen hyökkäyksen kohteen tai ajankohdan peittämistä. Se voi tarkoittaa myös vastustajan painostamista tai pakottamista tilanteeseen, jossa puolustus on vaikeaa.

Hyökkäyksen valmistelun tapoja

- lyönnit tai harhautukset eri korkeuteen mihin varsinainen hyökkäys tapahtuu
- pakotetaan lyönnein tai harhautuksin vastustaja pitkälle takajalan päälle, jonka jälkeen suoritetaan varsinainen hyökkäys
- siirretään konkreettisesti vastustajan hanska tai kyynärpää pois oman iskun edestä
- toistamalla tiettyä rytmiä tai maneeria ja rikkomalla rytmi yllättäen
- ajoitetaan varsinainen hyökkäys iskuetäisyydeltä poistumiseen
- houkutellaan vastustaja hyökkäämään halutulla tavalla ja suoritetaan yhtäaikainen vastahyökkäys
- iskujen voiman ja nopeuden vaihtelu iskusarjan sisällä
- haetaan vastustajan ensisijainen puolustusreaktio harhauttamalla iskulla, jaloilla tai vartalolla, jonka jälkeen suoritetaan varsinainen hyökkäys
- poistutaan keskilinjalta hyökkäyksen tai harhautuksen jälkeen ja hyökätään sivulta

Eri maiden otteluanalyysit sisältävät usein iskujen, osumien tai aloitetiheyden lisäksi myös hyökkäyksen valmistelun määrän hämäysten muodossa. Irlannin maajoukkueen valmennusjohto on todennut lukuisten otteluanalyysiensä pohjalta hyökkäyksen valmistelun parantavan nyrkkeilijöidensä osumaprosenttia kansainvälisissä otteluissa.

Yleisimpiä harhautuksia tai hyökkäyksen valmistelun keinoja kannattaa harjoitella myös puolustuksen näkökulmasta. Hyökkäyksen valmistelun taidon lisäksi on tärkeää kyetä puolustautumaan vastustajan samoilta aikeilta. Kuten muidenkin nyrkkeilyottelussa suoritettavien toimenpiteiden tavoin, tulee hyökkäyksen valmistelua harjoitella säännöllisesti ja riittävällä intensiteetillä, jotta sitä voidaan hyödyntää otteluissa.

Nyrkkeilytaktiikan osaaminen ja harjoittelu

Taktinen osaaminen rakentuu siitä, kuinka hyvin nyrkkeilijä osaa käyttää teknistä osaamistaan tilanteen ja vastustajan edellyttämällä tavalla, sekä tarvittaessa kykenee taktisiin muutoksiin ottelun aikana. Millaista taktiikkaa kulloinkin tarvitaan, riippuu eniten vastustajasta.

Taktiikan valintaan kuitenkin vaikuttaa myös mm. nyrkkeilijän teknis-taktiset kyvyt, vammat, fyysiset kyvyt ja ottelukaavio. Voi olla, ettei nyrkkeilijän teknis-taktinen osaaminen tai akuutti vamma aina välttämättä mahdollista parhaan taktiikan käyttöä ottelussa.

Taktiikan valintaan vaikuttavia seikkoja:

- vastustajan kätsisyys
- vastustajan perustyyppi tai -taktiikka
 - voimaiskijä
 - vastaiskijä
 - temponyrkkeilijä
 - pelaaja
 - universaali
- vastustajan otteluasento (käden, jalat, pää)
- vastustajan fyysiset ominaisuudet
- vastustajan aloitetiheys
- vastustajan jonkin iskun tai käden käytön painotus ja keskitetyt osumat
- vastustajan jonkin liikkeen tai maneerin toistuminen
- vastustajan teknis-taktinen osaaminen
- aiemmat ottelut saman vastustajan kanssa
- arvostelukriteerit ja kuinka niitä painotetaan eri kilpailuissa tai maissa

Oleennaista on, että **taktiikkaa harjoitellaan säännöllisesti ja johdonmukaisesti.**

Nyrkkeilijältä ei voi ottelutilanteessa edellyttää toimintaa, jota ei ole opetettu ja harjoiteltu. Jos nyrkkeilijä ei kykene toteuttamaan ennalta sovittua taktiikkaa, ei yleensä kyse ole siitä, etteikö hän haluaisi sitä toteuttaa.

Kun jätetään psyykkiset tekijät huomioimatta, niin usein kyse on siitä, että teknis-taktinen osaaminen on vajavainen, vastustajan taso on selvästi korkeampi tai vastustaja otteleekin aivan eri tavalla, kuin on ennakoitu.

Arvokilpailuissa on useimmiten kyse pitkälti yksilöiden välisten vahvuuksien ja heikkouksien välisestä taktisesta hyödyntämisestä. Vastustajien osalta arvokilpailuissa ei pitäisi tulla suuria yllätyksiä.

Riittävä kansainvälinen kokemus ja laadukas valmistava jakso takaavat yleensä sen, että lähes kaikki oman sarjan ottelijat ovat tuttuja. Tämän vuoksi valmistautumisjakson aikana tulisikin pyrkiä hakemaan kilpailuetua taktisen tai fyysisen harjoittelun osalta. Selkeät muutokset johonkin suuntaan taktiikan tai fyysisten ominaisuuksien painottamisessa voivat yllättää ja luoda hetkellisen kilpailuedun.



Kuva 2: Vastahyökkäyksien harjoittelu

Aika harjoitella taktiikkaa

Taktiikan harjoittelu tulee ajoittaa kilpailuun valmistavalle kaudelle ja kilpailukaudelle. Nuorten nyrkkeilijöiden kohdalla voidaan joutua teknis-taktista osaamista rakentamaan tekniikka edellä myös kilpailukauden aikana. Harjoitusryhmät tason mukaan olisivat optimaaliset harjoittelun kannalta, mutta käytännössä tämä ei aina ole mahdollista.

Nyrkkeilijän niin sanottu perustaktiikka tulisi rakentaa hänen vahvuuksiensa ympärille. Vahvuudet voivat muodostua fyysisistä ominaisuuksista, vartalon mittasuhteista, vahvasta iskusta tai vaikkapa hyvästä liikkumiskyvystä.

Tämän lisäksi nyrkkeilijälle on syytä opettaa ensisijainen ottelutapa tai -viitekehys, jossa hän vahvuuksiaan toteuttaa. Taitava nyrkkeilijä kykenee hallitsemaan useamman kuin yhden ottelutavan. Nyrkkeilijän fyysiset ominaisuudet, luonne ja temperamentti myös vaikuttavat siihen, minkä tyyppinen ottelutapa hänelle sopii.

Yleiset ottelutavat ja -taktiikat:

- voimaiskijä
- vastaiskijä
- temponyrkkeilijä
- pelaaja
- universaali.

Nyrkkeilijän vahvuuksien selvittämiseksi varsinaisen tekniikkaharjoittelun rinnalla kannattaa kuljettaa vapaamman viitekehysten taktiikkaharjoittelua. Käytännön tasolla tämä voi tapahtua siten, että esimerkiksi päivän tai viikon ensimmäisessä harjoituksessa harjoitellaan erilaisia ennalta määrättyjä vastahyökkäyksiä kaukoetäisyydellä tekniikkaharjoitteluna yksin tai parin kanssa. Tämän jälkeen, päivän tai viikon toisessa harjoituksessa viitekehys on vapaampi, jossa esimerkiksi tehtävänä pariharjoittelussa tai tehtäväottelussa on vain suorittaa vastahyökkäyksiä, mutta nyrkkeilijä arvioi ja valitsee tilanteeseen käyttökelpoisimmat tavat suorittaa vastahyökkäys.

Taktisen kyvyn kehittämiseksi monipuolinen harjoitusryhmä on ensiarvoisen tärkeä, jossa kulloistakin asiaa tai tehtävää voidaan harjoitella erilaisten vastustajien kanssa. Esimerkkinä käytetyn vastahyökkäyksen harjoittelu on erilaista vasenkätistä tai itseään selvästi pidempää vastustajaa vastaan (kuva 3.)

Fyysisen harjoittelun ja nyrkkeilijän fyysisten ominaisuuksien tulee tukea ensisijaista ottelutapaa ja nyrkkeilijän teknis-taktisia vahvuuksia. Ensisijaisesti vastaiskuihin



Kuva 3: Monipuolinen harjoittelu erilaisten vastustajien kanssa on tärkeää

ottelunsa perustavalla nyrkkeilijällä vaatimukset fyysisten ominaisuuksien osalta ovat erilaiset, kuin vaikkapa temponyrkkeilijältä, joka perustaa ottelunsa enemmän iskujen volyyymiin ja vastustajan painostamiseen.

Nyrkkeilijätyyppien erot voimantuoton osatekijöissä (Filimonov et al. 1985)

Ottelijätyyppi	Käden ojennus	Vartalon kierto	Takajalan ponnistus	Yhteensä
Voimaiskijä	24,05%	37,30%	38,65%	100%
Pelaaja	25,43%	41,76%	32,81%	100%
Tempoiskijä	24,72%	41,73%	32,55%	100%

Nyrkkeilijän fyysiset ominaisuudet tai luonne voivat myös jossain määrin rajata ensisijaista ottelutapaa. Mikäli esimerkiksi nyrkkeilijän taito- ja nopeusominaisuudet ovat keskivertoa heikommat, niin vastaiskuihin tai ”pelaamiseen” perustuvan ottelutavan toteuttaminen tuloksellisesti voi osoittautua mahdottomaksi.

Valmentajalla ja nyrkkeilijällä tulisi olla teknis-taktinen tavoite, jota kohti pyritään. Teknis-taktisen harjoittelun tavoitteena voi esimerkiksi olla tuottaa nyrkkeilijöitä, jotka ovat taitavia vastaiskuissa ja pitävät itsensä hyvin koskemattomana. Tällöin nyrkkeilijöiden ensisijaisen ottelutavan viitekehys olisi vastaiskijä. Luonnollisesti ottelutapaa tulee kyetä varioimaan eri tilanteisiin ja erilaisia vastustajia varten.

Nyrkkeilijän on helpompi ja turvallisempi nousta kehään, kun hänellä on selkeä teknis-taktinen selkänaja, johon hänen ottelemisensa perustuu. Nyrkkeilijän identiteetti kehässä rakentuu teknis-taktisten ja fyysisten kykyjen lisäksi myös luonteesta ja temperamentista. Onnistunut vuorovaikutus sekä luottamus urheilijan ja valmentajan välillä ovat välttämättömät ehjän kokonaisuuden rakentamiseksi.

Lähteet:

Filimonov, V.I. et al. 1985 Means of increasing strength of the punch. NSCA Journal, vol. 7(6), (65-66).

Ostyanov, V.N. 2011. Teaching and training boxers. Olympic literature. Kiova. Englannin kielinen käännös. Self, G. 2020. Tyne Pblsh. (56)

Sipilä, A. 2005 Lajinomaisen kuormituksen vaikutukset lyönnin voimaan suoritustekniikkaan nyrkkeilyssä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntabiologian laitos. Jyväskylä. Pro gradu -tutkielma. (20)

SPARRIAPUA VALMENNUKSEEN



NYRKKEILYVALMENTAJAKERHOTA!

Nyrkkeilyvalmentajakerhon tehtävänä on:

- suomalaisen nyrkkeilyn ja valmennustoiminnan kehittäminen sekä osaamisen vahvistaminen
- valmentajien yhteisöllisyyden kasvattaminen
- kansainvälisiin seuraturnauksiin liittyvän tiedon jakaminen omalla alustallaan
- valmentajatapaamisten järjestäminen (kuva).

Kerho auttaa valmennus- ja kilpaurheilutietouden hankkimisessa sekä kannustaa yhteisöllisyytensä kautta valmentajia osallistumaan valmennuskoulutuksiin.

Lisäksi se toimii yhteistyössä Suomen Valmentajat ry:n kanssa. Nyrkkeilyvalmentajakerhon perimmäisenä tarkoituksena on nyrkkeilyvalmentajien aseman sekä valmennustyön

arvostuksen vahvistaminen niin nyrkkeilyn kuin muidenkin lajien parissa toimivien keskuudessa.

Yhteisöllisyyden kasvattamisella sekä yhteistyön lisäämisellä on mahdollista kehittää lajikulttuuria ja samalla edistää hiljaisen tiedon siirtymistä valmentajalta toiselle. Nyrkkeilyvalmennuksen tason kehittäminen luo suoraan mahdollisuuksia nyrkkeilyn menestymisen kasvamiseen.

Miten jäseneksi?

Nyrkkeilyvalmentajakerhoon voivat liittyä kaikki Suomen Nyrkkeilyliiton toimitsija- tai kilpailulisenssin omaavat henkilöt, jotka ovat Suomen Valmentajat ry:n jäseniä. Nyrkkeilyvalmentajakerhon jäsen on samalla maksulla myös Suomen Valmentajat ry:n jäsen ja saa käyttöönsä kaikki yhdistyksen jäsenedut.

Lisätietoja Liiton kotisivuilta.



www.nyrkkeilyliitto.com/seuroille/nyrkkeilyvalmentajakerho/



Mistä kentällä puhutaan?
Mikä hämmentää, mikä suututtaa?
Mistä haluaisit kuulla lisää?
ERÄTAUOLLA-keskustelut ovat Viestintä-valiokunnan koordinoimia epävirallisia keskustelutilaisuuksia kulloinkin tapetilla olevista aiheista.

ERÄTAUOILLA myös koulutetaan.

Aihevinkit:
paivisahola@gmail.com

Nyrkkeilyottelun ARVOSTELUKRITEERIT

1. Laadukkaat osumat osuma-allueelle (Number of quality blows on target area)
2. Ottelun tekninen ja taktinen hallinta (Domination of the Bout by technical and tactical superiority)
3. Urheilullisuus/ kilpailullisuus (Competitiveness)

Eräpisteet:
a. close round 10-9
b. clear winner 10-8
c. total dominance 10-7



www.nyrkkeilyliitto.com/seuroille/seurakoulutus/



“Keskustelukulttuuri luodaan jo kotisalilla. Nuoret nyrkkeilijät oppivat kunnioittamaan tuomareita esimerkin kautta. Siksi on tärkeää miettiä, miten tuomareista puhutaan matsien jälkeen”, muistutti Janiina Tapio TUL-turnauksen yhteydessä

ERÄTAUOLLA

WORLD BOXING -SÄÄNTÖKOULUTUS

ERÄTAUKO kokosi Teamsin ääreen lähes 50 aiheesta kiinnostunutta. Tuomarivaliokunnan järjestämän tilaisuuden moderoi **Kyösti Lakso**. Kokenut R&J sekä kouluttaja **Jarno Mustonen** tarjosi kuulijoille vajaan kolmen tunnin paketin sääntötietoutta sekä esimerkkejä tilanteista, joihin osallistujien tuli osata tulkita sääntöjä oikein. Helmikuussa voimaan tulleita World Boxingin sääntöjä ei ole vielä virallisesti suomennettu ja niiden implementointi kansallisiin sääntöihin on vielä kesken.

“Säännöt eivät ole hirveästi muuttuneet, vain joitain pieniä eroja, kuten esimerkiksi A-junioreiden painoluokat.”, totesi Mustonen koulutuksen aluksi.

Tallenne on katsottavissa Liiton YouTube-kanavalta, jonne löydät linkin liiton kotisivuilta.

Salikisoihin tullaan oppimaan

Erätauko-koulutukseen osallistui tuomareiden lisäksi myös seurojen valmentajia. Mustonen muistutti heti tilaisuuden aluksi, että nimenomaan valmentajien tehtävänä on pitää huolta siitä, että urheilija tietää ajantasaiset säännöt.

“Valmista nyrkkeilijä toimimaan jo kotisalilla sääntöjen mukaan. Käykää läpi myös asiat, mitkä vaikuttavat

arvosteluun. Miten kehässä toimitaan, jos tulee luvunlasku tai alas lyönti. Pitäkää huolta, että kilpailukirjat ovat kunnossa ja lääkärintarkastukset tehtyinä. Nuorille on tärkeää opettaa alusta lähtien myös se, miten puntarilla toimitaan”, muistutti Mustonen.

Jokainen kisatapahtuma tulee myös ymmärtää hyödyntää oppimistilaisuutena.

“Ei pidä väheksyä salikisojen merkitystä sääntöjen opetteluun. Salikisoissa nimenomaan opetellaan olemaan sääntöjen mukaan. Mieluummin diskauk salikisoissa kuin isoissa kisoissa. Turnauksiin ja arvokisoihin ei mennä harjoittelemaan nyrkkeilykisoihin osallistumista.”

Sääntötuntemus auttaa voittamaan

Otteluiden jälkeiseen purnaamiseen auttaa yleensä sääntöjen tunteminen.

“Kulma-avustajien tulee osata reagoida tuomarin nyrkkeilijälle antamiin huomautuksiin erätaukojen aikana. Pohdi ottelutaktiikassa erien alkuja ja loppuja, joiden merkitys korostuu varsinkin pitkissä turnauksissa. Tuomareille huutelu ja kommentointi kesken matsin ei auta mitään”, Mustonen muistuttaa.



KEVÄTKAUDEN VIIMEINEN FINBOX ILMESTYY 26.6.2024

Finbox 3/2024 juhlistaa lajimme moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta esitellen upeita naisia nyrkkeilyn parista.

Omin sanoin: Krista Kovalainen

Seuraesittelyssä naisvoimaa Kokkolasta.

Kuntonyrkkeilyterveisiä Helsingin Urheiluseuran kesätreenien harrastajilta.

Puhetta psyykkisestä valmennuksesta.

Ja tietenkin iso paketti olympiatietoa!

PUHTASTI
PARAS

REILUSTI
PARAS

ILMO



#PihlanTukena #Lyömätön #Finbox

Finboxin kesäkiertue vierailee ainakin Iisalmessa, Vaasassa ja Lappeenrannassa.