

# FINBOX

1/2024



Suomen Nyrkkeilyliiton jäsenjulkaisu

JARKKO PITKÄSEN JUTTUSARJA:  
"JOHDANTO URHEILIJALÄHTÖI-  
SEEN VALMENTAMISEEN"

SEURAESITTELYSSÄ:  
NORDIC NIGHTMARE  
PORVOO

OMIN SANOIN:  
MINNA KIILI

KILPAILUMANIPULAATIO

ÄLÄ PILAA URHEILUA

## “ Vuoden 2023 parhaat



Vuoden 2023 parhaat palkittiin TUL-turnauksen yhteydessä

Vuoden miesnyrkkeilijä: Nikita Nystedt  
 Vuoden naisnyrkkeilijä: Pihla Kaivo-oja  
 Vuoden poikanyrkkeilijä: Johannes Suhonen  
 Vuoden valmentaja: Marko Metz  
 Vuoden tuomari: Jani Rauma  
 Vuoden vapaaehtoistyö: Nyrkkeilyn SM2023-kisat ja 100-vuotistaapahtuman työryhmä Päivi Ahola, Aki Jänkä, Kyösti Lakso ja Jarno Mustonen

Urheilutoimittajainliitto valitsi vuoden 2023 parhaaksi nyrkkeilijäksi Vilma Viitasen.



Pajulahti



## “ Tunnetthan Liiton kilpailumanipulaation torjunta-ohjelman?

Ohjelman tavoitteena on vaikuttaa siihen, että kaikki lajitoimijat ymmärtävät, mitä on kilpailumanipulaatio ja sitä havaitessaan, tuntevat torjuntaan liittyvät toimintaohjeet. Ohje on hyvä käydä omassa seurassa läpi heti syyskauden alkajaisiksi.

<https://www.nyrkkeilyliitto.com/kilpatoiminta/antidoping/>

Seuroille suositellaan Reilusti paras -verkkokoulutusta ja kannustetaan kaikkia nyrkkeilytoimijoita tekemään koulutus.

Koulutuksen ovat veloitettuja suorittamaan Nyrkkeilyliiton hallituksen jäsenet, nyrkkeilyliiton toimihenkilöt, liittojohtoisilla ulkomaan kilpailumatkoilla olevat valmentajat, nyrkkeilyliiton kv-tehtävissä toimivat tuomarit sekä aikuisten SM-kilpailuihin osallistuvat urheilijat, valmentajat ja tuomarit

FINBOX ilmestyy 4-5 kertaa vuonna 2024

Päätoimittaja: Päivi Ahola  
 Vieraillevat kirjoittajat: Kirsi Korpaeus, Jarkko Pitkänen

Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto  
 Kannen kuva: Päivi Ahola  
 Taitto: Päivi Ahola  
 Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsenesurat ja lisenssinhaltijat.



# KOHTI UUDEN STRATEGIAN JA MENESTYKSEN AIKAA

VUOSI 2024 ON OLYMPIAVUOSI SEKÄ WORLD BOXINGIN ENSIMMÄINEN TOIMINTAVUOSI

Juhlavuoden jälkeen suomalainen nyrkkeily on yhä tilanteessa, johon emme kuvitelleet joutuvamme tottumaan näin pitkäksi ajaksi. Sota Ukrainassa jatkuu ja korruptio kansainvälisessä nyrkkeilyliitossa IBA:ssa on pakottanut meidät etsimään uusia, kestävämpiä ratkaisuja. Olemme olleet eturintamassa lähes kolmenkymmenen kansainvälisen lajiliiton kanssa perustamassa uutta maailmanlaajuista nyrkkeilyliittoa World Boxingia.

Sen perustaminen on ollut tarpeen voidaksemme varmistaa nyrkkeilyn olympiastatus myös tulevina vuosina. World Boxingin perustaminen on ollut tarpeen voidaksemme huolehtia avoimesta ja reilusta nyrkkeilyurheilusta.

Valmistautuminen tämän vuoden olympiakarsintoihin on ollut vähintäänkin haasteellista kansainvälisten kisojen niukkuuden takia. Maajoukkueemme majaili Italiassa lähes kuukauden ensin valmistelevalle leirillä ja sen jälkeen karsintaturnauksessa.

Vaikka paikkoja olympialaisiin ei vielä tullut, olemme toiveikkaita, että Suomen nyrkkeily on edustettuna Pariisin

olympialaisissa ja jatkaa Potkosen jalanjäljillä menestyksekkäästi. Pyrimme varmistamaan, että urheilijamme saavat parhaat mahdolliset puitteet valmistautuessaan Bangkokissa touko-kesäkuun vaihteessa pidettäviin viimeisiin karsintoihin.

Suomessa harrastajien keskuudessa nyrkkeily lajina ei ole se suurin, mutta nyrkkeilyllä on oma sitkeä ja tiivis yhteisönsä, mistä säännöllisesti nousee erinomaisia, korkeimmallekin huipulle kivunneita urheilijoita. Meillä on reilu 100 aktiivista seuraa ympäri Suomen ja useita satoja sitoutuneita valmentajia, tuomareita ja muita seura-aktiiveja, jotka tekevät työtä suurella sydämellä ja lajin hyväksi. Kilpailulisenssien määrä on korkeimmillaan kolmeenkymmeneen vuoteen. Ilman teitä nyrkkeilyä ei vietäisi eteenpäin, ilman teitä meillä ei olisi huippunyrkkeilijöitä. Kiitos kuuluu teille kaikille!

Katseemme ovat myös tulevaisuudessa. Luotan siihen, että suomalainen nyrkkeily on olympialaisissa myös tulevaisuudessa.

Meillä on kasvamassa upeita nuoria nyrkkeilijöitä, joiden haaveena on osallistua olympialaisiin. On tehtävä kaikkemme, että jatkossakin kuulemme Maamme-laulun kajahtavan podiumilla.

Kaikki tämä tehdään yhteistyöllä ja yhdessä. Kun urheilijat, valmentajat, seurat ja liitto puhaltavat yhteen hiileen, olen varma, että lajimme kasvattaa suosiotaan ja saavutamme menestystä myös tulevaisuudessa.

Aloitamme Liiton strategiatyön seuraavalle olympiadille tänä keväänä. Toivottavasti moni pääsee mukaan lauantaina 20.4. strategian lähetekeskusteluun ja ehtii vastata ennakkokyselyyn, joka lähetettiin seuroille 22. maaliskuuta. Nähdään kehänlaidalla!



Kirsi Korpaeus, puheenjohtaja



***Rion olympialaisissa venäläinen Evgeny Tishchenko julistettiin olympia-voittajaksi buuausten keskellä. Hänen voittoaan Vassiliy Levitistä pidettiin epäoikeudenmukaisena. Kyseenalaiset tuomiot aiheuttivat useiden tuomareiden syrjäyttämisen tehtävistään Rion kisojen ajaksi. Suomen Allan Roos todettiin selvityksissä syyttömäksi.***

Kuva vuoden 2017 GeeBee Turnauksesta.

Kuva: Päivi Ahola

# ÄLÄ PILAA URHEILUA



Urheilun eettisyys ja reilu peli ovat keskeisiä arvoja, jotka muodostavat perustan urheilun hienoimmille hetkille. Kilpailumanipulaatio uhkaa kuitenkin näitä periaatteita, vääristäen urheilun luonnetta ja vaarantaen urheilijoiden rehellisen ponnistelun merkityksen. Tässä artikkelissa tarkastelemme kilpailumanipulaation eri muotoja, niiden vaikutuksia ja keinoja, joilla voimme yhdessä torjua tätä vakavaa uhkaa urheilulle.

Kilpailumanipulaatio on vakava uhka urheilun eettisyydelle ja reilun kilpailun periaatteille. Se vääristää urheilun luonnetta ja siksi jokaisen urheilun ystävän tulee olla tietoinen tästä ilmiöstä ja osallistua sen vastaiseen taisteluun. Avainasemassa on tiedon sekä osaamisen jakaminen niin liitto- kuin seuratasolla.

Suomen Nyrkkeilyliitto on omalta osaltaan sitoutunut torjumaan kilpailumanipulaatiota. Nyrkkeilijöiden tulee pitää kiinni rehellisistä kilpailuperiaatteista ja kieltäytyä osallistumasta mihinkään epäilyttävään toimintaan. Urheilun seuraajien tulee olla valppaina ja ilmoittaa epäilyttävistä tapahtumista asianmukaisille viranomaisille.

**Suomen Urheilun Eettinen Keskus (SUEK)** on tärkein toimija kilpailumanipulaation torjunnassa. Sen tehtävänä on mm. koordinoita Reilun kilpailun ohjelmaa osana koko Suomen urheiluyhteisön

vastuullisuusohjelmaa.

SUEK tarjoaa kattavan ohjeistuksen aiheesta sekä koulutusta niin urheilijoille, valmentajille kuin muille urheilun parissa toimivillekin. On tärkeä oppia tunnistamaan lahjonta- ja sopimusrytykset sekä miten toimia, jos joutuu kohtaamaan näitä tilanteita. Näin pyritään varmistamaan, että urheilutoiminta säilyy rehellisenä ja eettisenä.

## ILMO-PALVELU

Mikäli havaitset kilpailumanipulaatiota tai siihen viittaavaa toimintaa, voit tehdä siitä ilmoituksen SUEK:n ilmiantojärjestelmän, **ILMO:n** kautta. ILMO-palvelussa on mahdollista tehdä ilmoitus urheilijan tai muun toimijan epäilyttävästä toiminnasta.

SUEK kannustaa urheilijoita, valmentajia ja muita toimijoita ilmoittamaan epäilyttävistä tai mahdollisesti manipulatiivisista tilanteista luottamuksellisesti. Tämä antaa mahdollisuuden puuttua ongelmiin varhaisessa vaiheessa ja estää manipulaation leviämistä.

## MANIPULAATION

### MUODOT

Kilpailumanipulaatio voi ilmetä monin eri tavoin, ja on tärkeää tunnistaa erilaiset tilanteet, jotka voivat olla manipulatiivisia.

On tärkeää tiedostaa kilpailumanipulaation erilaiset muodot, kuten otteluiden sopiminen, tulosten järjestely, dopingin käyttö ja tuomaripäätöksiin vaikuttaminen.

Esimerkkejä asioista, jotka voidaan luokitella kilpailumanipulaatioksi, ovat:

**1. Otteluiden sopiminen:** Tilanne, jossa nyrkkeilijät tai valmentajat sopivat etukäteen otteluiden lopputuloksesta tai tiettyjen tapahtumien kulusta pelin aikana. Tämä voi sisältää esimerkiksi tarkoituksellista tappion ottamista tai heikkoa suoritusta.

**2. Tulosten järjestely:** Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että nyrkkeilijä tai seura yrittää keinotekoisesti vaikuttaa kilpailun tulokseen esimerkiksi lahjomalla vastustajaa tai tuomareita.

**3. Dopingin käyttö:** nyrkkeilijöiden tai joukkueiden tarkoituksellinen suorituskyvyn parantaminen kielletyillä aineilla tai menetelmillä kilpailuetua saavuttaakseen.

“*Jokaisella Liiton jäsenellä tulisi olla voimassaoleva Reilusti paras -koulutus*”

## TOIMINTAOHJEET

### URHEILIJOILLE JA MUILLE

### URHEILUTOIMIJOILLE:

Jos sinulle ehdotetaan kilpailumanipulaatiota tai kuulet muiden rikkomuksista, toimi näin:

1. Tunnista tai havaitse tapahtunut kilpailumanipulaatioyrittäminen. Kieltäydy kohteliaasti, mutta päättäväisesti.
2. Kerro ehdotuksesta tai mahdollisesta rikkomuksesta joko lajiliitollesi, pelaajayhdistyksellesi, SUEKille tai halutessasi suoraan poliisille. Olennaisinta on, että kerrot tietosi luotettavalle taholle etkä jää asian kanssa yksin. Voit myös ilmoittaa tiedoistasi anonymisti SUEKin ILMO-palvelun kautta tai jos lajillasi on muita ilmoitusväyliä, voit hyödyntää myös niitä.
3. Säilytä kaikki saamasi tiedot, kuten esimerkiksi sinulle lähetetyt tekstiviestit tai sähköpostit. Voit säilyttää tietoja esimerkiksi kuvakaappauksien avulla. Niitä voidaan myöhemmin hyödyntää tapauksen selvittämisessä tai mahdollisena todistusaineistona.



**Mikäli epäilet rikkomuksia, voit tehdä ilmoituksen SUEK:n sivuilta: <https://ilmo.suek.fi/>**

**4. Tuomaripäätösten vaikuttaminen:** Tilanne, jossa tuomareita yritetään painostaa tai lahjoa, jotta he tekisivät puolueellisia päätöksiä otteluiden kulusta tai tuloksista.

**5. Vedonlyöntiin liittyvät manipulaatiot:** Urheiluvedonlyönnissä voi tapahtua manipulaatiota, kuten yritystä vaikuttaa kilpailun lopputulokseen omaksi hyödyksi.

terveystiedot tulisi pitää luottamuksellisina ja yksityisinä, ellei niiden jakaminen ole välttämätöntä urheilijan turvallisuuden tai hoidon kannalta.

Terveystietojen väärinkäyttö kilpailuetujen saavuttamiseksi voi johtaa vakaviin seurauksiin, kuten urheilun eettisten sääntöjen rikkomuksiin ja kilpailumanipulaation syytteisiin.



## ÄLÄ LEVITÄ TIETOJA

Esimerkiksi nyrkkeilijän terveystietojen antaminen eteenpäin voi olla osa kilpailumanipulaatiota, erityisesti jos tietojen tarkoituksena on saada kilpailuetua tai vaikuttaa kilpailun lopputulokseen epäreilulla tavalla.

Terveystietojen antaminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että urheilija tai hänen edustajansa paljastavat vastustajan heikkouksia tai loukkaantumisia aiheuttavia haavoittuvuuksia kilpailun aikana. Tällainen toiminta voi johtaa epäreiluun kilpailuun ja vääristää kilpailun tulosta.

On tärkeää ymmärtää, että urheilun eettisten periaatteiden mukaan kaikkien urheilijoiden

terveystietojen antaminen eteenpäin kilpailijalle tai tämän edustajille manipulatiivisiin tarkoituksiin luetaan osaksi kilpailumanipulaatiota, ja siihen tulisi suhtautua vakavasti ja torjua sitä asianmukaisilla toimenpiteillä.

Näiden esimerkkien tunnistaminen ja niihin puuttuminen ovat keskeisiä toimenpiteitä kilpailumanipulaation torjumisessa. Kaikki urheilun parissa toimivat osapuolet, kuten urheilijat, valmentajat, tuomarit ja liittojen virkailijat, ovat vastuussa reilun pelin edistämisestä ja manipulaation torjumisesta omassa toiminnassaan.

Teksti: AI, Päivi Ahola  
Kuvat: iStockphoto  
Lähde: SUEK

## *Tytöt* KEHIIN -HANKE liikuttaa meitä kaikkia

Miten saada tytöt jälleen kiinnostumaan nyrkkeilystä? Minkälaisia seurojen ja alueiden välisiä yhteistyömalleja voisimme luoda, jotta nykyisillä tyttö- ja naisnyrkkeilijöillämme olisi mahdollisimman hyvät mahdollisuudet taitojen kehittämiseen ja monipuoliseen harjoitteluun. **Miten muutamme lajikulttuurimme sellaiseksi, että jokainen - ihan jokainen - tuntee olonsa turvalliseksi harrastuksen ja kilpailujen parissa.**

Tytöt kehiin -hanke sai ensikiipinänsä syksyllä 2023 Ruskaturnauksessa. Taustalla on todellisia tarinoita nuorista - ei vain tytöistä. Taustakeskustelut on nyt käyty. Seuraavana ovat vuorossa työpajat, joissa kerään tietoja suoraan nuorilta, mitä he tekisiväät toisin. Hankkeelle haetaan rahoitusta, tarkoituksena voida palkata osa-aikainen projektityöntekijä viemään hanke loppuun. Työpajat järjestetään Teamsin avulla 15.4. lähtien. Ilmoittaudu mukaan: paivisahola@gmail.com Lisätietoja: Päivi Ahola, vpj. hankkeen kummitäti



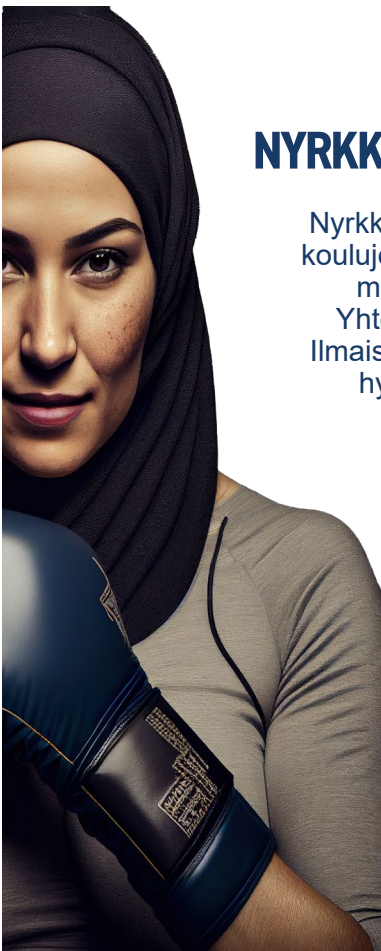
## NYRKKEILY TEKEE HYVÄÄ! -SEURAKYSELY

Nyrkkeilytunteja erityisryhmille, yhteistyötä alueen koulujen ja lastensuojelun kanssa. Työhyvinvointia, maahanmuuttajien ja tyttöjen omia ryhmiä. Yhteistreenejä muiden lajien treenien kanssa. Ilmaistunteja, tutustumiskäyntejä - nyrkkeily tekee hyvää monella eri saralla ympäri Suomea!

Nyrkkeily tekee hyvää! -kyselyllä kartoitamme alueilla ja seuroissa toteutettavia hankkeita, joissa nyrkkeilyn keinoin tarjotaan mahdollisuuksia liikunnan iloon sekä yhteisöllisyyteen erilaisille osallistujaryhmille.

Nyrkkeily on erinomainen tapa tuoda ihmiset yhteen ja antaa kalliita kokemuksia itsensä voittamisesta.

Kyselyaika 8. - 15.4.2024.  
Kyselystä vastaa Viestintävaliokunta



# JUTTUSARJA URHEILIJALÄHTÖISESTÄ VALMENNUKSESTA



Kuva: Päivi Ahola

Mikkelin Nyrkkeilijöiden valmentaja, Suomen entinen päävalmentaja Jarkko Pitkäs Finbox-juttusarja käsittelee urheilijalähtöistä valmennusta. Tässä numerossa Jarkko kertoo taustaa sekä artikkelisarjalle että itse aiheelle.

Valmentaja Jarkko Pitkäs on tehnyt pitkän uran valmentajana niin seurakuin maajoukkueetasolla. Juttusarjassaan hän tulee käsittelemään aiheta:

1. johdanto aiheeseen
2. teknis-taktinen kyky
2. fyysiset kyvyt
3. psyykkiset kyvyt
4. yhteenveto.

Juttusarjan lisäksi voit lähettää hänelle aiheeseen liittyviä kysymyksiä.

## OMA OPPIMISPROSESSINI

“Täytyy hieman avata jutun taustaa. Kun olen reflektoinut aiempaa valmennustyötä ja opiskellut lisää viime vuosien aikana, niin lähdin kirjaamaan ylös ja päivittämään olemassa olevia valmennuksen palikoita.





# Jarkko

## MITEN TOTEUTTAA URHEILIJA- LÄHTÖISTÄ VALMENNUSTA

Urheilijälähtöisyys ei ole uusi asia, vaikka siihen on alettu kiinnittää enemmän huomiota viime vuosina. Aiheena ja valmennustapana se kuitenkin jakaa mielipiteitä puolesta ja vastaan, joskus hyvinkin voimakkaita.

Keskustelua seurattessa ja omien käytännön kokemusten pohjalta tulee välillä mieleen, että osa ei välttämättä hahmota, mitä se käytännössä tarkoittaa. Kun sitten kirjasin asioita ylös, niin mieleeni tuli, että tämä voisi tarjota ainakin yhden näkemyksen urheilijälähtöisestä valmennuksesta.

Aihe, jota varsinaisesti työstin oli kilpailusuorituksen rakentaminen. Sen motiivi oli puhtaasti oman valmennuksen ja toimintatapojen päivittäminen ja kehittäminen.

Urheilijälähtöisyys on kilpailusuorituksessa keskeisessä roolissa ja sitä kautta nousi esiin, ainakin työotsikon tasolle saakka.

Oleennaista on se, kuinka valmentaja voi auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja ulosmittaamaan kaiken potentiaalinsa. Ja kuinka urheilija voi suoriutua omalla hyvällä tasollaan tärkeissä otteluissa, ja kuinka sitä voidaan valmennuksen kautta tukea.

Olen saanut vuosien saatossa vaihtaa mielipiteitä useiden urheilijoiden kanssa. Sen pohjalta en voi sanoa, että urheilijälähtöisyys valmennuksessa olisi selkeästi hallitsevassa roolissa.

Aivan viime vuodet ovat todennäköisesti nostaneet sitä enemmän esiin. Etenkin tavoitteellisessa kv.tason urheilussa urheilijälähtöinen valmennus edellyttää valmentajalta melkoista osaamista.

Urheilijan kehittymisen arvioinnin lisäksi on tärkeää arvioida myös omia toimintatapoja, valmennusmenetelmiä ja vuorovaikutusta urheilijan kanssa.” - Jarkko Pitkänen

“**Aiheena tämä jakaa mielipiteitä puolesta ja vastaan - joskus hyvinkin voimakkaasti**



**Teksti: Jarkko Pitkänen**

# Ehyänä

# KEHÄÄN

## 1. OSA: JOHDANTO



**Useimmissa kilpailuissa nähdään onnistumisia ja epäonnistumisia. Kehittymiseen tarvitaan molempia, mutta sopivassa suhteessa. Onnistuminen kilpailuissa vaatii työtä pitkältä ajalta ennen itse kilpailuita. Joskus hyvinkään tehty työ ei tuota hedelmää, kun urheilija ei onnistu suoriutumaan tasonsa mukaisesti.**

Tämä artikkelisarja kertoo havainnoista valmennusprosessin eri vaiheissa matkalla kohti kilpakehää. Havainnot pohjautuvat omakohtaisiin onnistumisiin ja epäonnistumisiin valmentajana, sekä oppimiseen niin käytännön kuin teorian kautta. Havainnot on jaettu eri osiin valmennuksen osa-alueiden ja tärkeiksi kokemieni aiheiden mukaan. Artikkelit ovat otteita työdokumentista, joka on ensisijaisesti työkalu itsensä kehittämiseen ja valmennuksen työkalujen päivittämiseen.

### **VALMISTAUTUMISEN MERKITYS**

Urheilijan kyky suoriutua kilpailutilanteessa rakentuu useista tekijöistä. Onnistunut valmistautuminen parantaa todennäköisyyttä suoriutua kilpailuissa hyvin. Valmistautuminen edellyttää riittävää harjoitusvastetta, positiivista painetta ja onnistumisia suhteessa valmistauduttavaan kilpailuun.

Hyvän lähtökohdan onnistuneelle valmistautumisjaksolle luo laadullisesti ja määrällisesti riittävä perusharjoittelu sekä säännöllinen kilpaileminen. Urheilijalähtöinen valmennusprosessi nostaa todennäköisyyttä suoriutua hyvin kilpailutilanteessa, mutta myös käsitellä mahdollisia epäonnistumisia.

On tärkeää kyetä arvioimaan nyrkkeilijän kykyä suoriutua kilpailutilanteessa, suhteessa omaan sekä vastustajan tasoon. Valitettavasti joskus tärkeissä kilpailuissa nähdään, ettei nyrkkeilijä yllä omalle tasolleen. Samalla tulisi kuitenkin myös arvioida objektiivisesti, kuinka nyrkkeilijän teknis-taktinen osaaminen ja fyysiset kyvyt vertautuvat kilpailuiden tasoon nähden.

Mikäli nyrkkeilijä ei yllä omalle tasolleen tärkeissä kilpailuissa tai otteluissa, on useimmiten kyse psyykkisistä tekijöistä. Kyse voi olla myös puutteista valmistautumisessa, joka osaltaan luo tilanteen, jossa urheilijan itseluottamus, fyysiset valmiudet tai rohkeus eivät ole riittävällä tasolla. Turvallisen toimintaympäristön ja tuttujen toimintatapojen puute heikentää merkittävästi kykyä suoriutua hyvin. Kilpailukokemus on merkittävässä roolissa urheilijan valmiudessa suoriutua kilpailuissa.

### **SELKEÄT MITTARIT AUTTAVAT**

Mikäli urheilijan teknis-taktinen osaaminen tai fyysiset kyvyt eivät ole riittävät kilpailuiden tasoon nähden, on kyse usein virhearviosta niiden suhteen.

# “ VAADI, VÄLITÄ, OPETA

Käytännön tasolla haasteena voi olla käydä keskustelua objektiivisesti urheilijoiden kyvyistä. Haasteita syntyy, jos tunteet tai liiallinen oman edun ajaminen ohjaavat keskustelua ja selkeät mittarit puuttuvat urheilijoita arvioitaessa.

Urheilijan kykyyn suoriutua vaikuttaa olennaisesti vastustajan taso verrattuna urheilijan omaan tasoon. Kansainvälistä menestystä tavoiteltaessa ovat vastustajat lähtökohtaisesti tasoltaan hyviä. Tähän emme juuri voi itse vaikuttaa, vaan tulee hyväksyä huippu-urheilun vaatimukset kansainvälisellä tasolla.

## KESKITY SIIHEN, MIHIN VOIT VAIKUTTAA

Se mihin voimme vaikuttaa, on urheilijan suorituskyky ja -valmius sekä kilpailutilanteen ympäristö ja ilmapiiri.

- teknis-taktinen kyky (tekninen ja taktinen osaaminen)
- fyysiset kyvyt
- psyykkiset kyvyt (kyky uskaltaa, yrittää ja suoriutua oman tasonsa mukaisesti kilpailutilanteessa)

Yllä mainittuihin kykyihin kyetään kaikkiin vaikuttamaan valmennuksen ja vuorovaikutuksen keinoin.

Menestyksen saavuttaminen kilpailuissa on epätodennäköistä, mikäli kaikki em. kyvyt eivät ole riittävällä tasolla.

Kunkin kyvyn vaatimustason määrittää taso, jolla kilpaillaan. Hyväkään suorituskyky ei auta, mikäli suoritusvalmius kilpailutilanteessa on puutteellinen.

## TUNNISTA KILPAILUSUORITUKSEN VAATIMUKSET

Voidaankin puhua nyrkkeilyn teknis-taktisista, fyysisistä ja psyykkisistä vaatimuksista kilpailusuorituksissa. Etenkin valmentajan, mutta myös urheilijan tulisi tiedostaa, mitä ne tarkoittavat käytännön tasolla. Urheilijalle viestittäessä on tarkoituksenmukaisempaa puhua kyvyistä ja niiden kehittämisestä.

Huippu-urheilussa vaatimustaso on erittäin korkea, mutta on hyvä muistaa, että Suomessa kilpanyrkkelijöistä yleensä noin yhden prosentin voidaan katsoa olevan huippu-urheilijoita. Tämän vuoksi vaatimustaso tulisi asettaa yksilöllisesti, mikä voi olla isoissa ja monimuotoisissa harjoitusryhmissä haastavaa.

## URHEILIJAN

Suorituskyky

Suoritusvalmius

Teknis-taktinen kyky

Psyykkiset kyvyt

Fyysiset kyvyt

Motivaatio, kokemus

## KILPAILUTILANTEESSA

Turvallinen ympäristö  
Kannustava ilmapiiri  
Luottamus kaikkien toimijoiden välillä  
Onnistunut vuorovaikutus  
Tutut ja tarkoituksenmukaiset rutiinit

VALMENNUKSESSA on mahdollista vaikuttaa urheilijan suorituskykyyn ja -valmiuteen sekä kilpailutilanteen ympäristöön ja ilmapiiriin.

## OSALLISTA URHEILIJA

Urheilijan osallistaminen ja kykyjen kehittäminen edellyttää valmentajalta kattavaa osaamista, kokemusta sekä kykyä kasvaa ja kehittyä myös itse. Urheilijälähtöisessä valmennuksessa valmentajan tärkein tavoite on auttaa urheilijaa löytämään, kehittämään ja käyttämään kykyjään.

Urheilijälähtöisyydellä tarkoitetaan tässä yhteydessä urheilijan osallistamista valmennusprosessiin, kaksisuuntaista dialogia urheilijan ja valmentajan välillä ja ylipäätään ihmislähtöistä lähestymistapaa urheilijan kohtaamisessa.

On hyvä huomioida, että **urheilijälähtöisessäkin valmennuksessa valmennusprosessia johtaa valmentaja.**

Hyvät ihmissuhdetaidot, onnistunut vuorovaikutus, lajin sisältöosaaminen ja tiedolla johtaminen mahdollistavat urheilijan osallistamisen valmennusprosessiin.

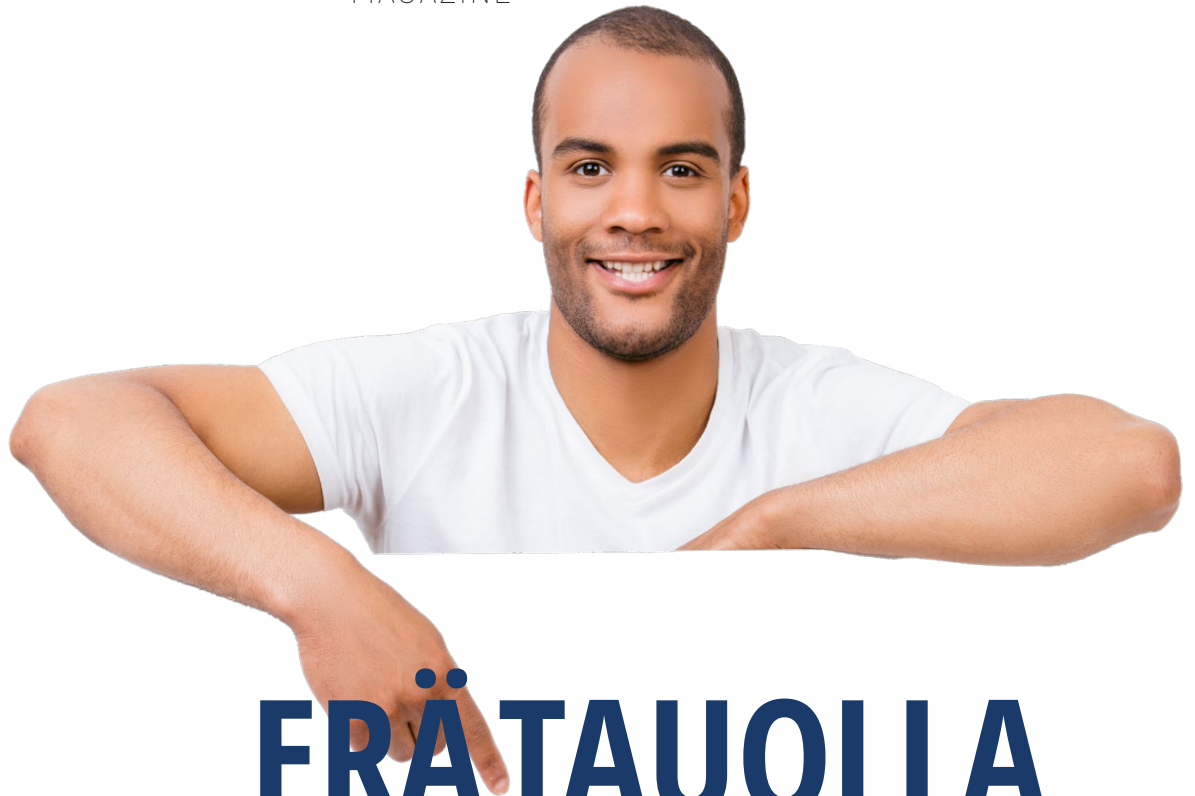
Valmentajalla tulee olla käsitys siitä, mihin suuntaan valmennusprosessi etenee ja että toiminta ja tavoitteet ovat tasapainossa. Urheilijan osallistaminen tapahtuu urheilijan tason mukaan.

Urheilijan osallisuus valmennusprosessiin kasvaa kokemuksen ja kykyjen myötä. Huomionarvoista on, ettei urheilijalta voi edellyttää sellaista asiaa tai suoritusta, jota hänelle ei ole opetettu tai jota ei ole harjoiteltu riittävästi.

Urheilijälähtöistä valmennusta voi lähestyä, kuten koulunkäyntiä ja opiskelua. Vastuu ja osallisuus omasta oppimisesta ja kehittymisestä kasvaa kokemuksen ja taitojen karttuessa. Tämän vuoksi alkuopetus on hyvin tärkeää, ja että opetus etenee loogisesti ja progressiivisesti. Hyvä valmentaja on kuin opettaja, joka vaatii, välittää ja opettaa.



TURVALLINEN ja kannustava ilmapiiri kilpailutilanteessa luo pohjan menestykselle.



# ERÄTAUOLLA

Vuoden ensimmäisen "Erätauolla"-keskustelun pidettiin 13.3. aiheenaan somevaikuttajien nyrkkeilyillat. Teamsin välityksellä käyty keskustelu kokosi yhteen lähes 20 keskustelijaa.



Mistä kentällä puhutaan? Mikä hämmentää, mikä suututtaa? Mistä haluaisit kuulla lisää? ERÄTAUOLLA-keskustelut ovat Viestintävaliokunnan koordinoimia epävirallisia keskustelutilaisuuksia kulloinkin tapetilla olevista aiheista. Aihevinkit: paivisahola@gmail.com

Somevaikuttajien nyrkkeilyillat ovat vahvistaneet jalansijaansa myös Suomen tapahtumamarkkinoilla. Miten suhtautua nyrkkeilyiltoihin, jotka eivät ole SNL:n tai muiden kamppailulajiliittojen alaista toimintaa?

Keskustelun alusti Päivi Ahola, joka esitteli mm. sosiaalisen median vertailulukuja. Ammattimaisesti tuotettu somesisältö antaa nyrkkeilijöille mahdollisuuden ansaita rahaa. Paikalla keskustelemassa olivat mm. Peetu Salo, joka osallistuu toukokuussa F2F:n

iltaan ja Petri Kananen, jonka valmennettava Jimi Noioso nyrkkeili Didiernin illassa Riihimäellä. F2F:n tapahtumatuontannosta vastaava Arslan Khataev oli kertomassa tapahtumien järjestämisen säännöistä sekä turvallisuuslinjoista.

**Keskustelu toimi erinomaisena lähetekeskusteluna Liiton hallitukselle, joka pitää 4.4. aiheesta ylimääräisen kokouksen. Tavoitteena on luoda yhteisesti valiokuntien kanssa toimintaohjeet osallistumisille.**

INSTAGRAM	YOUTUBE	TIKTOK
 1955 seuraajaa ka 90 likes	1240 tilaajaa	2 201 seuraajaa 34 897 tykkäystä 145 julkaisua n. 680 000 katselua
 888 seuraajaa ka 100 likes	146 tilaajaa	4 925 seuraajaa 45 228 tykkäystä 55 julkaisua 1 540 000 katselua
<b>DIDIER</b> 1920 seuraajaa ka 300 likes	?	4 176 seuraajaa 65 471 tykkäystä 43 julkaisua 2 100 000 katselua

# PORVOON PAINAJAISSELLA ON LÄMMIN

*sydän*

Teksti: Päivi Ahola, kuvat: Jukka Pinonummi



**Nordic Nightmare Boxing Porvoo on enemmän kuin pelkkä nyrkkeilyseura – se on perhe, yhteisö ja paikka, jossa jokainen tuntee itsensä tervetulleeksi. Tämän ainutlaatuisen ilmapiirin luomisessa on ollut keskeisessä roolissa seuran puheenjohtaja Janne Huhtaniemi, jonka visionäärisyyttä ja johtajuutta seuran jäsenet suorastaan ylistävät.**

Seuran valmentaja ja lajilegenda, **Karl Helenius**, korostaa Huhtaniemen merkitystä seuran menestykselle. “Janne on ollut korvaamaton löytö ja onnenpotku seuralle”, Helenius sanoo suoraan tyyliinsä. Janne on onnistunut yhdessä muiden aktiivien kanssa luomaan seuraan ilmapiirin, jossa jokaisen on mukava harrastaa ja kehittyä. Omaan tahtiin, omia tavoitteitaan kohti.

Nuori seura on onnistunut lyhyessä ajassa keräämään ympärilleen merkittävän tukijajoukon, joka mahdollistaa nuorten osallistumisen kilpailuihin – yhdessä.

”Moni tukijoistamme on tullut ensin tänne treenaamaan ja kuntonyrkkeilemään ja tarjoutunut sitten apuaan toiminnan tukemisessa. Jotain on silloin tehty oikein”, hymyilee Janne esitellessään salin seinän suurta tukijoita



## esittelevää julistetta, TATA ON YHTEISÖLLISYYS

Yksi seuran tärkeimmistä arvoista on yhteisöllisyys. Nuoret saapuvat Porvoon urheiluhallille ajoissa ja kättelevät kaikki paikalla olevat aikuiset – myös Finbox-toimittajan. Ensin kätellään valmentaja, Kalle. Kaikki katsovat kätellessään silmiin.

Lyhyen hetken aikana Kalle ehtii kysellä myös kuulumisia ja vitsailla omatoimitreeneistä. Jokainen nuori saa oman erityisen hetkensä myös treenien jälkeen, sillä sama kättely toistuu myös silloin. ”Kuulumisten kysyminen on tärkeää. Hyvin pieni, mutta merkityksellinen asia”, toteaa Kalle, ”Kenellekään ei saada jäädä treeneistä näkymättömyyden tunnetta. Se ei vaadi aikuiselta suuria, olla läsnä nuorelle.”

Kalle parina toimii nykyään Casey Dent. ”Casey on aikoinaan nyrkkeilyt Australiassa mutta valitsi kuitenkin rugbyyn, kun uusi-seelantilaisena on tottakai syntynyt rugby pallo kädessä. Laji vei Caseyyn jopa Viron maajoukkueen valmentajaksi”, kertoo Janne.

Caseylla on tiukka mutta arvostava valmennusmetodi. Mies on rauhallinen, mutta samalla säilyttää auktoriteettinsa todella hyvin, ottelijat arvostavat häntä.

”Casey valvoo meillä urheilijoiden liikkumis-, fyysiikka- ja ravintovalmennusta. Jokaisella ottelijalla on henkilökohtainen ravinto- ja fyysiikkaohjelma mitä Casey ylläpitää ja valvoo.”

## SEURAHENGELLÄ ON ÄÄNI!

Seurahenki näkyy seuran menestyksessä – ja kuuluu kisapaikoilla! Porvoolaiset ovat ahkeria kisaamaan ja kun kisoihin lähdetään, sinne mennään joukolla! Porvoolaisten ja kotkalaisten kannustus on ollut parasta, mitä Finbox-toimitus on hetkeen kisapaikoilla kokenut! Nordic Nightmare Boxingin hyvä henki ulottuu salin seinien ulkopuolelle. Enemmän kuin kerran seuran nuoret ovat olleet



pelastamassa talkoovoimin kisajärjestelyitä. Joskus jopa ostettu pääsylippu takataskussa.

## KUNTOILIJAT SAMAA PERHETTÄ

Seuralla on erinomainen kuntonyrkkeilysyke, jossa yhtenä ohjaajana on SM-kisojen julisteista tuttu Emilia.

”Emilia siirtyi kilpanyrkkeilystä ja siirtyi kuntopuolelle, Emilia tuo sinne omaa panostaan loistavasti ja on todella tykätty valmentaja. Kuntopuolella aina kaivataan myös sitä tekniikkaa ja sen Emilia taitaa. Myös Emilian Pyramidi kuntopiiri on pelätty ja rakastettu samaan aikaan.

”Tämä on loppujen lopuksi yksi yhteinen nyrkkeilyperhe”, toteaa Janne. ”Koska käymme kisoissa yleensä isolla porukalla,

löytyy apukäsiä nopeallakin varoitusajalla.” Porvoolaiset ovat myös ottaneet hoitaakseen Liiton streamauksia ja kysyneet erikseen lupaa, olisiko heidän mahdollista kehittää Liiton live-lähetystyksiä!

Seuran uskomattoman upeat kuvat ja koko ilme ovat **Jukka Pinonummen** käsialaa. Jukka on tuttu näky kisapaikoilla kameransa kanssa.

Nordic Nightmare Boxing Porvoo ei ole vain nyrkkeilyseura – se on käsite. Porvoossa vaikuttavat uudet tuulet, tuore tapa toimia ja tahto olla osa koko Finbox-perheen kokonaisuutta. Se ei missään nimessä ole vain pikkupaikkakuntalainen seura, jossa menneisyys määrittelee nykypäivän toimintatavat.



**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: Minna Kiili, Turun Jyry

Kaikissa Suomen Nyrkkeilyliiton alaisessa toiminnassa tulee olla turvallista olla mukana. Nyrkkeilyliitto on sitoutunut häirinnän ja epäasiallisen käyttäytymisen vastaiseen toimintaan.

Nyrkkeilyliiton häirintäyhdyshenkilö on lukuisista kisatapahtumista tuttu sihteeri Minna Kiili (TuJy). Minnalla on pitkän seuratyöskentelyn lisäksi sosiaalikasvattajan koulutus.

Epäasiallista kohtelua voi yhtä hyvin tapahtua salikisoissa kuin turnauksissa tai leireillä. Häirintäyhdyshenkilö on läsnä useissa tapahtumissa, mutta häneen voi olla yhteydessä myös puhelimitse ja sähköpostilla. Seurojen tapahtumiin tulisi aina nimetä myös oma häirintäyhdyshenkilö ja ilmoittaa se esim. kilpailukutsun yhteydessä.

Häirintäyhdyshenkilön tehtävänä on kuunnella ja tarjota tukea ahdistelua, häirintää, syrjintää, kiusaamista tai muuta epäasiallista kohtelua kohdanneille jäsenseurojen lisenssin omaaville jäsenille liiton alaisuudessa järjestävissä tapahtumissa. Hän tarjoaa neuvoja tilanteen käsittelyyn ja auttaa prosessissa mahdollisuuksien mukaan. Häirintäyhdyshenkilöön voi olla yhteydessä puhelimitse, sähköpostitse tai tavata mahdollisuuksien mukaan tapahtumissa. Käydyt keskustelut ovat kaikki luottamuksellisia ja salassa pidettäviä, mikäli yhteydenottajan kanssa asiasta ei toisin sovita. Häirintäyhdyshenkilöä sitoo vaitiolovelvollisuus.  
<https://www.nyrkkeilyliitto.com/seuroille/omakkeet/nimeton-hairintailmoitus/>

# Minna

## on Liiton häirintäyhdyshenkilö

“Nyrkkeilyn parissa on vierähtänyt jo useampi vuosi. Lajiin tutustuin kuntonyrkkeilyn merkeissä Kankaanpäässä.

Kankaanpään Nyrkkeilijät ry perustettiin vuonna 2006, jota olin myös perustamassa. Seuran perustamisen jälkeen aloin olemaan enemmän toiminnassa mukana.

Moni tunnistaa minut kisoista sihteerin tehtävistä. Ensimmäisen kerran olin sihteerinä seuramme järjestämissä kilpailuissa. Järvisen Rene opasti kilpailukirjojen täyttämässä.

Muutama vuosi vierähti oman seuran tehtävissä, kunnes yllättäen löysin tuon elämäni rakkauden nyrkkeilyn parista (toim. huom. Markku Kiili).

Aloin kiertelemään kisoja aktiivisesti ympäri Suomea. Olin Pyyneki-turnauksessa turistina. Veijo Hiltunen tuli kysymään, että voisinko toimia sihteerinä. Kävin hakemassa lukulasit autosta ja siitä sihteerin urani varsinaisesti aukeni.

Kilpailukirjojen täyttämisen ohella olen laittanut tuloksia nettiin sekä laittanut mahdollisuuksien mukaan nimitarrat nyrkkeilijöiden kilpailukirjoihin. Nimet kilpailukirjan kannessa helpottaa nimittäin kummasti sihteerin duunia. Olen saanut kouluttaa muutamia henkilöitä sihteerin tehtäviin.

Mielellään autan seuroja sihteerin tehtävissä enemmän kuin olen toimeettomana kilpailupaikalla. Tästä on tullut vuosien saatossa jo elämäntapa, joten näin kulutan aikaa mielelläni kilpailuissa. Nähdään kisoissa, on ilo palvella teitä!”





# OMIN SANOIN

---

***"LÖYSIN LAJIN  
PARISTA MYÖS  
ELÄMÄNI RAKKAUDEN"***

36. juniorien kansainvälinen  
Pirkka-Turnaus 4.-5.5.2024  
Pyynikin palloiluhallissa, Tampereella  
Lisätiedot: [www.pirkkatournament.com](http://www.pirkkatournament.com)



# LEGENDS IN THE RING

GEEBEE



BOXING



PUHTASTI  
PARAS

REILUSTI  
PARAS

Oletko kohdannut kiusaamista, häirintää tai  
muuta epäasiallista käytöstä urheilussa?

Soita **050 302 5942**

chattaa **[www.etoleyksin.fi](http://www.etoleyksin.fi)**

Ma 12-14

Voit myös varata soittoaajan

ti-ke 15-17.30

ja to 14-16

Et ole  
yksin

Väestöliitto