

FINBOX

Koronan hiljentämät nyrkkeilyosalit kurittivat myös Liittoa

Huoli Nyrkkeilyliiton taloudesta

Koko vuoden jatkunut koronasulku on aiheuttanut merkittävän vajeen Nyrkkeilyliiton talouteen ja aktiviteetteihin. Liiton jäsenseurojen toiminta on ollut seisahtaneissa käytännössä koko tilivuoden 2021 ajan. Harrastajat eivät ole päässeet koronasulun aikana seurojen saleille. Kansallinen kilpailutoiminta on keskeytynyt ja liiton järjestämien koulutusten markkinointi on kokenut lähes mahdollottoman esteen.

Edellä mainitut tapahtumat ovat vaikuttaneet Liiton talouteen monella tavoin. Niin kilpailu-, harrastaja- kuin toimitsijalisenssien myynti on jäänyt murto-osaan aiemmista vuosista. Koska kansallisia kilpailuja ei ole voitu järjestää, kilpailulupamaksuja ei ole kertynyt liiton kassaan. Samoin on käynyt koulutustuotoille.

Edellä mainituista syistä johtuen Liiton tulorahoitus on supistunut siinä määrin merkittävästi, että keväällä hallituksen oli ryhdyttävä toimiin talouden vajeen rajoittamiseksi. Tätä tilannetta vasten Liiton hallitus päätti merkittävästä menojen supistamisesta. Osa suunniteluista aktiviteeteista peruutettiin tai päätettiin siirtää koronarajoitusten jälkeiseen aikaan. Valitettavasti Liiton

hallitus joutui myös toteamaan, että käytettävissä olevat talouden sopeuttamistoimet eivät riitä ilman Liiton henkilöstöön kohdistuvia vaikutuksia. Tämän seurauksena hallitus päätti osaa Liiton henkilöstöä koskevista määräaikaista lomautuksista. Nämä lomautukset tulevat rajoittamaan kesän ja alkusyksyn aikana Liiton toimiston jäsenseuroille tarjoamia palveluja. Tästä tiedotetaan jäsenseuroja ensi tilassa.

Liiton palvelutaso taataan kuitenkin sillä tasolla, että kansallinen kilpailu- ja harrastustoiminta voidaan aloittaa heti koronatilanteen ja toimintarajoitusten niin salliessa. Liiton edustusurheilijoiden harjoittelu- ja kilpailumahdollisuudet turvataan. Toiminnan uudelleenkäynnistämistä suunnitellaan. Kun terveys- ja aluehallintoviranomaiset sallivat, olemme valmiita palvelemaan lajimme kilpailijoita ja harrastajia sekä tietenkin seuroja. Nyrkkeily ei tähän pandemiaan lopu.

Henrik Tavio
puheenjohtaja
Suomen Nyrkkeilyliitto

VUODEN 2020 PALKITUT

Vuoden naisnyrkkeilijä:

Mira Potkonen, TVS

-jo kymmenennen kerran!

Vuoden miesnyrkkeilijä:

Anton Embulaev, LaKa

"Kiitos valmentaja ja kiitos kaikille, jotka olette tukeneet mua matkalla nyrkkeilijäksi"

Vuoden juniorityttö:

Pihla Kaivo-oja, TVS

"Kiitos kaikille tukijoille ja erityisesti valmentajalleni Askarille"

Vuoden junioripoika:

Nikita Nystedt, KoVo

"Kohti seuraavia tavoitteita!"

Vuoden valmentaja:

Askar Sarsenbayev, TVS

"Työ jatkuu!"

Vuoden tuomari:

Matteus Pirinen, KajKu

"Toivottavasti nähdään pian kilpailuissa"

Vuoden kasvattajaseura:

Turun Urheiluliitto

Vuoden viestijä:

Lotta Loikkanen



"Nyrkki on vahva ase, mutta sana on vielä vahvempi"

Unelmien
liikuntapäivä
10.5.

Sinut on
haastettu!

#unelmienliikuntapäivä

Tervetuloa uudet
jäsen seurat!

Hipko Team ry



MMA Lappeenranta ry



SV Golden Club ry



Karkkila Boxing Paja ry



FINBOX ILMESTYY 7-8 KERTAA VUODESSA.

Toimituskunta: Päivi Ahola, Marko Laine, Aki Jänkä, Pekka Mäki
Taitto ja teksti: Päivi Ahola
Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto, EUBC

Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsen seurat ja lisensihaltijat.

OIKAISU: viime numerossa oli kirjoitusvirhe Jimi Noioson kotisivuosoitteessa: www.jiminoioso.fi/

Arkadianmäellä lyödään luvalla

Varkautelainen **Matti Semi** on toisen kauden kansanedustaja, aktiivinen liikuntatoimen vaikuttaja ja entinen nyrkkeilyn SM-mitalisti. Semi voitti SM-pronsssia 71 kilon sarjassa vuosina 1978 ja 1979 ja on juniorivuosiensa voittanut kolme Suomen mestaruutta. Vuonna 1977 Varkauden vuoden parhaana urheilijana palkitun Semin ura päättyi 1981 TUL:n mestaruuskilpailuihin silmävamman takia. Lajia mies ei kuitenkaan ole jättänyt.

Kansanedustaja Semi on tuttu mies Eduskuntatalon väestötilojen nyrkkeilyosalissa. Eduskunnan nyrkkeilytominta käynnistyi viime kansanedustajakaudella Semin tavatessa Eduskunnan turvaosaston Marko Nurmikosken nyrkkeilyosalilla säkin kimpusta.

“Tarjosin Markolle mahdollisuutta, että pidän hänelle pistekäsineitä ja treenataan vähän tekniikkaa. Siitä sitten Marko kysyi, voisinko alkaa pitämään säännöllisiä nyrkkeilytreenejä hänen kanssaan. Se sovittiin ja näin pyydettiin säännöllinen harjoitteluvuoro Eduskunnan kuntosalin”, kertoo Matti Semi.

Jo aiemmin Eduskunnassa oli kuntonyrkkeilyjaosto, jossa myös Semi kävi kautensa alkuaikoina. “Sen teemana oli enemmänkin kuntopii- rimäinen nyrkkeilytoiminta”, kertoo Semi.

Nyrkkeily sali sijaitsee Eduskunnan väestötiloissa. Harjoittelu on sallittu kaikille asiasta innostuneille, niin talon työntekijöille, avustajille kuin edustajille. Kansanedustajista

lajia ovat käyneet kokeilemassa mm. Merja Kyllönen, Hanna Sarkkinen ja Kristiina Salonen. Aktiivisimpia ovat edustaja Jukka Kopra, Eduskunnan työterveyslääkäri Esa Särkkä ja eräät Eduskunnan työntekijät.

Nyrkkeilytreeneiden pääpaino on Noikean tekniikan oppimisessa, kuitenkin niin, että tahti tiivistyy sitä mukaa kun osaaminen lisääntyy. “Me vedämme Markon kanssa yhdessä treenejä, tietenkin myös siten, että jos jommallakummalla on este, niin sitten toinen vetää”, sanoo Semi. “Koronarajoitusten vuoksi salilla voi tällä hetkellä olla vain yksi treenaaja kerrallaan, joten yhteiset treenit eivät ole mahdollisia.”

Kansanedustajatehtäviensä lisäksi Matti Semi on mm. Varkauden Tarmo ry:n puheenjohtaja, jalkapalloseura WJK-juniorit ry:n varapuheenjohtaja, TUL:n valtuuston varajäsen sekä Varkauden Urheiluseurat ry:n hallituksen jäsen.

Matti Semi lähettää kaikille nyrkkeilyilijöille lämpimät terveiset: “Nyt on hyvää aikaa hioa tekniikkaa, jotta tulevissa kisoissa se olisi huipussaan!”



Matti Semi ja Kari Turunen, Herrasmiesten nyrkkeilyottelu 28.3.2021: <https://www.youtube.com/watch?v=OVVqOSF7K50>

Nyrkkeilyvalmentajakerhon johtokunta

SNL Hallitus on vahvistanut 20.4. kokouksessaan perustettavan Nyrkkeilyvalmentajakerhon johtoryhmän:

Sami Korpinen, LoBc (PJ), Jani Sorola, NoBc, Nina Petander TuUl, Miika Forsström Bobox, Pekka Mäki SNL.



Karkkila Boxing Pajalla ei enää valssata rautakankia

Yksi Finbox-perheen tuoreimmista jäsenistä on **Karkkilan Boxing Paja**, jonka harjoitustilat sijaitsevat komean punatiilitehtaan uumenissa Högforsin ruukin alueella. "Tiesin heti sisälle tultuani, että tänne minä haluan nyrkkeilysalin", kertoo **Jari Pehkonen**, yksi seuran perustajista, valmentajista sekä seuran puheenjohtaja.



Boxing Pajan nimi liittyy vahvasti rakennuksen historiaan. Sali on rakennettu entisen konepajan tiloihin, jossa satakunta vuotta sitten valssattiin rautakankia. Nyt salilla valssataan rautaisia nyrkkeilijöitä.

Seuran toiminta alkoi kaksi vuotta sitten. "Emme heti alkuun hakenneet Liiton jäsenyyttä, varsinkin kun tämä korona tuli sotkemaan kuvioita ja aikatauluja. Siksi esimerkiksi **Lilli Ahlstedt** ei osallistunut Rovaniemen SM-kisoihin. Tämän vuoden alusta oli oikea hetki liittyä Finbox-perheeseen", sanoo Jari.

Valmennuskaksikko edusti aiemmin Helsingin Tarmoa ja vaikka yhteydet Helsinkiin ovatkin hyvät, kävi säännöllinen ajaminen useamman kerran viikossa kuitenkin turhan rankaksi.

"Oli lopulta järkevää perustaa oma paikallinen seura. Itse asiassa Tarmon Marko Metz asiaa ehdotti. Markon ja tarmolaisten apu salin saamisessa kuntoon onkin ollut merkittävä."

Jäseniä seurassa on tällä hetkellä parikymmentä, mutta koronan vuoksi ei suurempia rummutuksia toiminnasta ole edes tehty. "Olemme keskittyneet harjoittelussa vahvan kestävyyskunnan rakentamiseen sekä perustekniikkaan", kertoo Jari. Jatkossa Pajan salilla treenaavat sulassa sovussa sekä juniorit että ammattinyrkkeilijät, esimerkiksi entinen karkkilalainen, nykyinen espoolainen **Rasmus Bergman**.

Seuran toiminnan tarkoituksena on nyrkkeilyharrastuksen edistäminen sekä laajempi mahdollistaminen Karkkilan seudulla. "Kuntoilun ja harrastuksen lisäksi tähtäämme seuramme jäsenten menestymiseen valtakunnan huipulla!", painottaa Jari saaden Lillin hymyilemään leveästi. SM-hopeaa aiemmin jo urallaan voittanut Lilli tähtää tämänvuotisiin SM-kisoihin tavoitteenaan mestaruus.

Finbox-haastattelua tehtäessä salilla olivat paikalla myös **Santeri Laine** sekä Rasmus Bergman valmentaja-isänsä **Janos Koikkalaisen** kanssa.

"Tänne on yksinkertaisesti hyvä tulla", tiivistää Kauhajoen Kamppailu-Urheilijoita edustava Santeri Pajan tunnelmaa. Pikkupojasta asti Karkkilassa nyrkkeillyt Rasmus on samaa mieltä: "Tämä on rouhea mesta, kaikki tarvittavat plus aivan älytön tunnelma."

SANTERI JA RASSE ESIMERKILLISIÄ ESIKUVIA

Kauhajokilainen Santeri Laine on tuttu vieras Pajan punaisessa salissa. Lauantaipäivän vierailuun sisältyi kaksi tärkeää sparritreeniä Rasmus Bergmanin kanssa. Fyysisen treenin ohella arvokasta on myös tiimihenki, jota pienen lajin pienten seurojen urheilijat kokevat Pajalla.

"Pienen hengähdystauon jälkeen treenit tuntuvat jälleen hyviltä", kertoo Santeri, jota moni kaipasi Rovaniemen SM-kehään.

Korona sotki Rasmus Bergmanin hyvin alkanutta ammattilaisuraa ja hinku matseihin on jo kova. "Eihän tässä muuta voi kuin toivoa tilanteen paranevan", toteaa Rasse.

Harjoitusten ohessa nyrkkeilijät ehtivät naljailta toistensa varusteista. Siinä missä Santerilla on käytössään uudenkarhea alasuoja, kootaan Rassen alasuoja kasaan ilmastointiteipillä ennen sparrin alkua. "Joo, kannattaa ryhtyä ammattilaiseksi, tää on ihan pelkkää luksusta."





Kuntonyrkkeilijä: välttä vammat oikealla tekniikalla!

Kuntoilijalle nyrkkeily on turvallinen liikuntamuoto, jossa vammoilta vältytään osaavan valmentajan ohjauksessa. Lajin tekniikan opettaminen torjuntoinen ja väistöinen pitäisi kuulua jokaisen kuntonyrkkeilyryhmän opetussuunnitelmaan. Miksi tarjota kuntoilijalle aitoa lajia vähempää, kysyy *Juha Saurama*.

Kuntonyrkkeily tai lajinomaisempi höntsäsparrailu ovat erinomaisia vastaiskuja päte- ja istumatyöskentelyn jäykistämille lihaksille. Jokainen kuntonyrkkeilijä tietää lajin terveysvaikutukset niskahartiaseudun vaivoihin sekä keskivartalon liikkuvuuteen. Kuntonyrkkeilyn hienouksia on se, että lajia voi harrastaa omatahtisesti iästä ja kuntotasosta riippumatta.

Harrastajien tavallisimpia vammoja ovat olkapää- ja peukalovammat. Useimmat vammat syntyvät, kun teknisen suorittamisen sijaan keskitytään lyömään mahdollisimman lujaa. Potkunyrkkeilyliiton päävalmentaja, moninkertainen nyrkkeilymitalisti **Juha Saurama** Järvenpään Kehäkarhuista kehottaakin seuroja pohtimaan, miksi tarjota kuntoilijoille aitoa lajia vähempää.

Vammojen välttämiseksi tekniikan opettamisesta kuntoilijoille ei Sauraman mielestä pitäisi lintsata.

”Vammojen ehkäisyyn kannalta on mielestäni – ja kokemuksistani – tärkeää opettaa iskut, liikkuminen, torjunnat ja väistöt oikein. Haasteena tähän näen kaksi ongelmaa: ensin näkin valmentajat eivät osaa nyrkkeilyn perusasioita riittävän hyvin ja toiseksi kuntoilijoita aliarvioidaan, eikä heitä haluta opettaa. Monelle ”hiki pintaan” on suurempi hyve. Ei tiedosteta sitä, että nyrkkeily on taitolaji”, kiteyttää Saurama.

Valmentajien kirjava osaaminen tai osaamattomuus ovat Sauraman mielestä merkittävimpiä syitä loukkaantumisille. ”Itse nyrkkeily ei ole juurikaan riskialtis laji kuntonyrkkeilymuotona. Leikit, voltit, hypyt ja vastaavat, joita harjoittelijat

Keho tulee valmistaa tulevaan treeniin

tekevät puutteellisesti ja puutteellisesti opastettuna aiheuttavat enemmän vammoja kuin nyrkkeily. Toki, jos kuntonyrkkeilystä tehdään ns. oma sovellus sekoittaen yhteen kilpa- ja kuntonyrkkeilyä laji saattaa muuttua hyvinkin turvatomaksi”, huomauttaa Saurama.

Tekniikkaharjoittelun lisäksi palkittu valmentaja kehottaa panostamaan kehon valmistamiseen harjoitusta varten. ”Lihasten ja nivelten valmistaminen tulevaan kuormitukseen on välttämätöntä. Välttämätöntä loukkaantumisten ehkäisyn kannalta sekä harjoituksen päätavoitteiden tarkoituksenmukaisen toteutumisen kannalta. Treenin jälkeinen venyttely ei ole juurikaan merkityksellistä, ellei sitten ota huomioon venyttelytuokion tuomaa sosiaalista mukavaa yhdessä tekemistä”, Saurama toteaa.

”Vaikka varusteilla on toki merkityksensä nyrkkeilyssäkin, ovat tänä päivänä halvatkin varusteet oikeastaan riittävän turvallisia kuntonyrkeilijälle. Jos johonkin haluaa panostaa, niin nilkkavarrellisiin tosuihin”, sanoo Saurama.

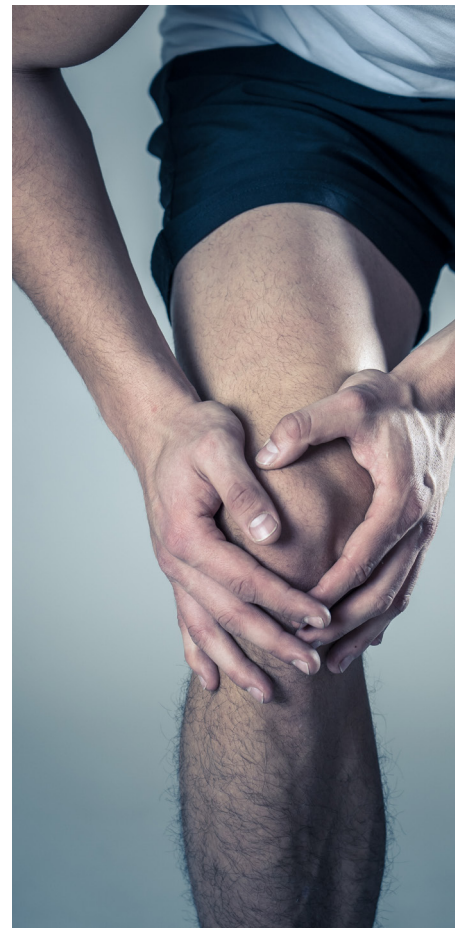
Koronarajoitusten helpotuttua moni nuori tulee ahnehtineeksi treeneissä pelkästä harjoittelun ilosta. Milloin sitten vanhempien tulisi olla huolissaan juniorin ylikunnosta?

”Juniorit menevät äärimmäisen harvoin ylikuntoon. Juniorit osaavat ”lintsata” terveellä tavalla, eivätkä kuormita itseään edes täysin äärimilleen. Silti he pääsevät huipputuloksiin. Ylikunto ei koskaan johdu siitä, että on harjoiteltu liikaa, sillä varsinkaan länsimaissa urheilija ei enää ole missään ikäryhmissä orjaa verrattavissa olosuhteissa. Sitä se on ollut, mutta ei edes taitoluistelussa enää”, rauhoittaa Juha Saurama.

Aivan turvassa ylikunnosta eivät toki ole junioritkaan. Tällöin syyt löytyvät yleensä enemmän henkiseltä kuin fyysiseltä puolelta.

”Ylikunto saattaa tulla ihan normaaliharjoittelussa juniorille, jos juniori ensinnäkin asettaa itselleen kohtuuttomia vaatimuksia tai tavoitteita käytettävissä oleviin resursseihin nähden tai jos kohtuuttomat vaatimukset aiheuttaa jokin ulkopuolinen taho, muu kuin urheilija. Toisena suurena syynä on se, ettei nuoren elämä ole psyykososiaalisessa tasapainossa. Epätasapaino johtuu usein aikaisemmin elämässä koetusta turvattomuudesta. Tai ylikunto voi johtua molemmista edellä mainituista tekijöistä.”

”Ylikunto myös tulkitaan usein väärin”, muistuttaa Saurama. ”Ylikunto selviää vain sitä koskevissa elimistön räsityksissä koskevissa mitauksissa.”



KOLMEN K:N ENSIAPU

K KOMPRESSIO eli puristus. Purista vammakohtaa heti käsin. Puristus vähentää verenpurkauksia vamma-alueella

K KOHOASENTO eli nosto raaja tai kehonosa kohoasentoon sydämen yläpuolelle. Tämä vähentää vamma-kohdan verenpainetta ja verenkiertoa.

K KYLMÄHOITO 20 min. vähentää vamma-alueen verenpurkauksia entisestään.

Ensihoidon tulee jatkua 2-3 vrk tapaturman jälkeen. Käytä tarvittaessa kivunlievennykseen tulehduskipulääkettä. Vältä vamma-alueen kuormittamista 3-5 päivää.

Toimintaohjeet vahinkotapauksessa

Pohjola Terveystestari palvelee numerossa 0100 5225 joka päivä klo 7-23 tai Pohjola Sairaala -sovelluksessa. Puhelun hinta on normaali matkapuhelin- tai paikallisverkkomaksu. Pohjola Terveystestari palvelun tarjoaa Pohjola Sairaala Oy. Saat Pohjola Terveystestarilta asiantuntijan arvion oireistasi ja sinut ohjataan tarvittaessa suoraan sopivalle ammattilaiselle hoidettavaksi lähimpään Pohjola Sairaalaan tai Pohjola Vakuutuslääkärikumppanin vastaanotolle.

Terveystestari varmistaa maksullisten lääkäripalvelujen yhteydessä mitä vakuutuslääkärin kattaa ja hoitaa korvauslääkärin puolestasi. Maksat korvattavasta hoidosta paikan päällä vain mahdollisen omavastuun.

Jos lääkärikäyntiä ei tarvita, saat selkeät kotihoito-ohjeet, joiden avulla hoidat itsesi kuntoon. Palveluaikojen ulkopuolella tai akuuteissa kiiretapauksissa voit mennä mihin tahansa lääkäriin tai sairaalaan saadaksesi ensiapua. Maksa lääkärikulut ensin itse ja tee sitten vahinkoilmoitus OP-mobiilissa tai OP:n verkkopalvelussa.



Ämpäriin täydeltä intohimoa

PISTAREITA JA POHDINTOJA: Marjut Lausti

Tiedätkö nyrkkeilijän, joka oli mielestäsi valtavan lahjakas mutta joka ei jostain syystä oikein koskaan pärjännyt kummoisemmin, koska häntä ei huvittanut harjoitella? Muistatko sen urheilijan, joka oli valtavan lahjakas ja joka sai kotoaan ja valmentajiltaan alusta asti täyden tuen, jotta pystyisi harrastamaan ja panostamaan täysin, ja joka lopetti uransa A-juniorina?

Mistä oikeastaan puhumme, kun puhumme lahjakkuudesta? Suomen kielen sana 'lahjakkuus' antaa ymmärtää, että taidot ja menestys tulevat joillekuille onnekkaille syntymälahjoina. Halusta ja kyvystä tehdä työtä tai harjoitella, sinnikkydestä ja sietokyvystä saatika oivallisista olosuhteista puhutaan paljon harvemmin, kun kehutaan osaavaa, taitavaa ja menestyvää ihmistä.

O nko niin sanottu lahjakas piirtäjä syntynyt hyväksi piirtäjäksi, vai olisiko kenties syytä huomata, että hän on harjoitellut piirtämistä tuhansia tunteja? Taitava kirjoittaja on lapsesta asti kuunnellut tarinoita, lukenut paljon ja kirjoittanut alvariinsa. "Lahjakas" painonnostaja tuskin on vielä hiekkalaatikoleikeissään osoittanut tempaavansa joskus ilmaan kovia rautoja. Voi toki olla, että hänen lihastensa rakenne tai hermotus on lajiin paras mahdollinen eli synnynäiset ominaisuudet ovat kohdallaan. Juoksijalla taas on ehkä luonnostaan hillitön hape-nottokyky, jonka ansiosta hän pitkillä matkoilla pärjää - tiettyyn pisteeseen asti - muita paremmin.

Ajatus siitä, että joku olisi ihan yksinkertaisesti vain "helvetin lahjakas" on aivan absurdi. Kärjistetyntähän se tarkoittaisi sitä, että meille kaikille on jo syntymässä määrätty ne puitteet, joiden varaan voimme elämämme ja uramme rakentaa. Lisäksi lahjakkuuden korostaminen väheksyy kaikkea pärjäämisen ja oppimisen eteen tehtyä työtä. Se unohtaa myös sen tosiseikan, että monella lapsella ja nuorella ei aivan yksinkertaisesti ole mahdollisuuksia harrastaa ja päästä näyttämään taitojaan.

Olen kuullut lahjakkuutta verrattavan ämpäriin. Jos ihmisellä on synnynäistä potentiaalia johonkin lajiin, jonka pariin hän päätyy, ämpäri on iso. Merkityksellistä kuitenkin on, millä ja miten ämpäriin täytetään.



Intohimoinen, innostunut ihmisen haluaa nähdä vaivaa, harjoitella, kokeilla ja ottaa palautetta vastaan. Hän sisuuntuu epäonnistumisista ja ottaa opikseen niin virheistä kuin onnistumisistakin. Hän haluaa voittaa ja tehdä asioita voiton saavuttaakseen.

Tiede lienee jo sellaisella tasolla, että voisimme näppärästi seuloa lapsista kuhunkin lajiin parhaiten sopivat tyypit, joilla olisi tämän ämpäriajatuksen mukaan isot ja vahvat ämpärit. Luonnostaan nopea pika-juoksija, vahva voimanostaja ja nopea voimistelija pääsisivät hiomaan ominaisuuksiaan, ja menestystä tulisi varmasti. Hehän näet ovat lahjakkaita.

Ratkaiseva on kuitenkin se kohta, jossa potentiaali muutetaan todelliseksi timantiksi. Siinä pisteessä lahjakkuus on oikeastaan sivuseikka, pelkkä raami tai tyhjä astia. Se on piste, jossa ei pärjää ilman sisäistä tulta, kovaa työtä, vahvaa motivaatiota ja leiskuvaa intohimoa. Täytyy vain jaksaa hinkata ja hioa. Täytyy jaksaa ylittää esteet.

Saattaa käydä niin, että jonain päivänä tämä iso, pieni tai keskikokoinen ämpäri on täynnä piripintaan. Urheilija voittaa ja menestyy. Mutta onko hän lahjakas? Ehkä on, jos hän on jo syntymässään ollut intohimoinen harjoittelija. Fakta on kuitenkin se, että suurin osa urheilijoista ei koskaan ole päätenyt harrastamaan niitä lajeja, joihin heillä on lahjoja. He ovat päätenyt harrastamaan niitä lajeja, jotka heitä kiehtovat ja kiinnostavat. Koska urheilijalla on tämä intohimo, hän näkee vaivaa, kestää vastoinkäymiset ja jaksaa harjoitella. Näiden asioiden vuoksi hän menestyy, ei siksi että hänellä on paljon luontaista voimaa, oikeanlaiset lihassolut tai sopivan mittaiset kädet.

Tuskin saamme suurta vahinkoa aikaiseksi puhumalla lahjakkuudesta. Kehotan kuitenkin kokeilemaan joskus vaikkapa sellaisia sanoja kuin **taitava, sinnikäs, ahkera, rohkea** ja **motivoitunut**.

Lahjakkuus on kuitenkin vain pelkkä ämpäri.

KOLUMNI KEHÄNLÄIDÄN KIRJOITTAJILLE JA POHDISKELIJOILLE.

Ensimmäisenä kolumnistivieraana Marjut Lausti.

Lahjakas tuskin missään, mutta taitava kaikessa, johon ryhtyy tosissaan.

Moninkertainen Suomen ja suomen kielen mestari edustaa Nokia Boxing Clubia.



Reilusti ja puhtaasti paras

Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelman viimeisenä aiheena esitellään **Antidoping**.

Dopingilla tarkoitetaan urheilijan käyttämiä aineita tai menetelmiä, jotka Kansainvälisen olympiakomitea (KOK) ja Maailman Antidoping-toimisto (WADA) määrittelevät kielleyiksi. Dopingiksi katsotaan myös ulkopuolisen veren anto ja näytteen manipulointi. Myös pakoilu tai kieltäytyminen testistä sekä dopingaineiden käyttöä edistävä toiminta, kuten niiden salakuljetus tai myynti, tulkitaan dopingiksi.*

Urheilun dopingvalvonnan tarkoituksena on estää terveydelle vaarallisten sekä suorituskykyä parantavien aineiden tai menetelmien käyttö. Se turvaa urheilijoiden oikeuden reiluun ja puhtaaseen kilpailuun. Dopingvalvonnassa kunnioitetaan niin urheilun kuin lääketieteen etiikkaa. Vastuullisuusohjelman tehtävänä on varmistaa, että antidopingohjelmamme on laadukas ja

ajantasainen. Se kuuluu osana toimintasuunnitelmaamme, toteutamme työtä järjestelmällisesti sekä arvioimme ja seuraamme työn toteutumista. Liitto huolehtii tiedonjaosta, koulutuksesta sekä viestii antidopingtyöstä.



PUHTAASTI PARAS -KOULUTUS

Puhtaasti paras -koulutuksen sisältö on päivitetty vastaamaan Maailman antidopingsäännöstöä, joka tuli voimaan 1.1.2021

Tämä tarkoittaa, että ennen vuoden 2021 alkua suoritettavat kurssitodistukset eivät enää ole voimassa. Kurssin uudelleen suorittaminen edellyttää myös uutta rekisteröitymistä ohjelmaan.

1. ERÄ

**PUHTAASTI
PARAS**

Varmista tietosi antidopingasioista Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen avulla. Verkkokoulutus soveltuu kaikille urheilutoimijoille.

Puhtaasti paras -verkkokoulutuksen sisältö on jaettu kuuteen aihealueeseen, joissa on tietoa antidopingasioista Maailman antidopingsäännöstön ja Kansainvälisen koulutusstandardin sisältövaatimukset huomioiden. Verkkokoulutuksessa on myös videoita sekä harjoitus- ja pohdintatehtäviä. Koulutuksen suorittamiseen kuluu noin 35 minuuttia. Koulutusta ei tarvitse suorittaa kerralla, koska suoritukset tallentuvat ohjelmaan. Kurssin suorittamiseksi tulee loppukoe tehdä hyväksytysti. Hyväksytyt suoritusten päätteeksi saa diplomin, jonka avulla voi osoittaa suorittaneensa koulutuksen.

2. ERÄ

KAMU

Tarkista Suomesta saatavien resepti- ja itsehoitolääkevalmisteiden sallittavuus urheilussa.

Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry:n KAMU -lääkehaku pohjautuu Maailman antidopingtoimisto WADAN kiellettyjen aineiden ja menetelmien luetteloon 2021, jonka mukaan lääkeaineet on luokiteltu kielleyiksi, ehdoin kielleyiksi ja sallituiksi. Jotkut kansainväliset lajiliitot ovat kieltäneet omilla säännöissään WADAN luettelon lisäksi myös muita lääkeaineita. Nämä lajiliittojen omilla säännöissään mahdollisesti kieltämät lääkeaineet, eivät ole mukana KAMU -lääkehaun luokittelussa.

3. ERÄ

ILMO

Ilmoita, mikäli epäilet doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta tai muuta eettistä rikkomusta urheilussa.

Jokaisella on oikeus ilmoittaa, jos epäilee doping-, kilpailumanipulaatio- tai katsomoturvallisuusrikkomusta tai muuta eettistä rikkomusta urheilussa. Puuttumalla rikkomuksiin autat suojelemaan urheilijoita ja urheilua sekä turvaamaan tasavertaiset ja turvalliset lähtökohdat kaikille urheilijoille. ILMO-palvelussa voit tehdä ilmoituksen urheilijan tai muun toimijan epäilyttävästä toiminnasta.

Lähde: www.suek.fi