



FINBOX

Tavoitteenamme on saada kolme uutta Tähtiseuraa vuonna 2021



ME SELVIÄMME TÄSTÄ YHDESSÄ!

Koronavuoden 2020 käännyttyä uudeksi vuodeksi kamppailemme edelleen pandemian kanssa.

Loppuvuoden toiveikkuus taudin hiipumisesta kevään aikaan rokotteen tulon myötä ei ole vielä käänntynyt voitoksi, mutta tuleva on yhä käsissämme. Viranomaisien määräämien sulkutoimien vaikutus rajoittaa kilpailutoimintaamme ja harrastusmahdollisuuksien tarjoamista, mutta silti jaksamme uskoa tulevaisuuteen ja rakkaaseen lajiimme. Toimimalla vastuullisesti ja toisemme huomioon ottaen selviämme tästäkin. Yhdessä meidän tulee uskoa tulevaisuuteen ja oman toimintamme merkityksellisyyteen.

Me selviämme tästäkin kriisistä. Kuten vuodet ovat meitä opettaneet, vastukset ovat voitettavissa, kunhan vain jaksamme uskoa omaan tekemiseemme. Seurojen ja vapaaehtoisten tekemä työ takaa sen, että lajimme nousee jälleen jaloilleen. Me tulemme takaisin entistä vahvempina.

Vuoden 2021 keskiössä on laadukas seuratyö



Seurat ovat liikunta- ja urheiluyhteisön sykkivä sydän. Seuroilla ja Nyrkkeilyliitolla on tärkeä tehtävä nyrkkeilyn tulevaisuuden varmistamisessa. Ilman seuroja paikallinen nyrkkeilykiinnostus kuihtuu, ei synny uusia kansainvälisen tason potentiaalisia huippu-urheilijoita koulutettavaksi eivätkä kuntonyrkkeilystä kiinnostuneet saa

laadukasta ohjausta. Liiton tahtotilana on olla kehittyvän seuratoiminnan voimavara.

Korona varjostaa yhä toimintaamme, eikä rajoitusten purkua ole näkyvissä ennen kesää. Mikäli korona on hiljentänyt muun toiminnan, pohtikaa seurassanne, olisiko nyt hyvä aika lähteä kehittämään omaa seuraa Tähtiseura-ohjelman avulla!

Lue lisää: www.olympiakomitea.fi/seuratoiminta/tahtiseurat-seurojen-laatuohjelma/miten-mukaan-laatu-seuraohjelmaan/

Ja kysy vinkkejä omilta Tähtiseuroilta: KoVo, TaE, MiNy, TuJy TVS



HENRIK TAVIO, PJ

Lisenssit ja vakuutukset
osoitteesta
www.suomisport.fi

Nyrkkeilyliiton sääntömääräisen kevätkokous pidetään sunnuntaina 11.4.2021 Helsingissä. Aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Tulevat 1. tason ohjaajakoulutukset:

27. - 28.3. Turku
8. - 9.5. Rovaniemi
21. - 22.8. Tampere
9. - 10.10. Mikkeli

Diplomiohjaajakoulutus:

24.- 25.4. Rovaniemi

Vilperi Boxing

28.3. Turku
4.9. Mikkeli

FINBOX ILMESTYY 7-8 KERTAA VUODESSA.

Toimituskunta: Päivi Ahola, Marko Laine, Pekka Mäki
Taitto: Päivi Ahola
Kuvat: Päivi Ahola, iStockPhoto, SavateClub, Anu Sillanmäki

Jakelu: lisenssinhaltijat ja Nyrkkeilyliiton jäsenesurat.

Seuraavassa numerossa puhutaan mm. urheilumanageroinnista ja kuullaan lajipäällikön katsaus alkuvuoden kisamenestyksestä.



Hallituksessamme on kaksi naista: Anna Laukkanen ja Kirsi Korpaeus.

Yhdenvertaisesti ja tasa-arvoisesti

Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma astui voimaan tämän vuoden alusta. Vastuullisuusohjelma on osa Nyrkkeilyliiton strategiaa. Olemme esitelleet Finboxissa jo aiemmin "Hyvä hallinto" sekä "Turvallinen toimintaympäristö" -osiot. Nyt on vuorossa "Yhdenvertaisuus ja Tasa-arvo".

KAIKKI OVAT Tervetulleita

Kamppailulajiliitot ovat laatineet yhteisen yhdenvertaisuussuunnitelman parantaakseen kaikkien mahdollisuutta harrastaa kamppailulajeja. Suunnitelmaa päivitetään tämän vuoden aikana vuosille 2022-2023.

Yhdenvertaisuussuunnitelman mukaisesti, kamppailulajit järjestävät syksyllä 2021 yhdenvertaisuusseminaarin, jonka painopisteet valitaan syksyllä 2020 toteutetun yhdenvertaisuus kyselyn perusteella. Yhdenvertaisuutta jäsenesuroissa arvioidaan yhdenvertaisuuskyselyn kysymyksen "Miten hyväksyväksi ja avoimeksi koet seuranne ilmapiirin?" perusteella. Tuloksena ilmoitetaan "erittäin hyväksyvä ja avoin" sekä "melko hyväksyvä ja avoin" vastanneiden osuus kaikista vastaajista. Nyrkkeilyliiton lisenssin haltijoista miehiä oli (v. 2019) 57 % ja naisia 43 %. Liiton toimi- ja luottamushenkilöiden sukupuolijakauma vuonna 2020 on 73 % miehiä ja 27 % naisia. Strategiakauden loppuun mennessä liiton tavoite on vähintään 40 % molempia sukupuolia

MITTARIT:

- * Lisenssinhaltijoiden sukupuolijakauma
- * Toimi- ja luottamushenkilöiden sukupuolijakauma
- * Yhdenvertaisuus seuroissa

TAVOITTEET:

* Kaikki kokevat itsensä tervetulleiksi mukaan urheilun ja liikunnan pariin riippumatta mm. sukupuolesta, etnisestä taustasta, vammasta, seksuaalisesta suuntautumisesta ja taloudellisesta tilanteesta.

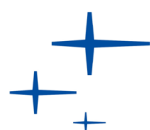
* Edistämme aktiivisesti ja konkreettisesti yhdenvertaisia ja tasa-arvoisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja urheiluun ja sen päätöksentekoon.



Kuva: iStockphoto

TOIMENPITEET

- * Valmentaa kuin nainen -hanke jatkuu
- * Yhdenvertaisuusseminaari yhdessä kamppailijoiden kanssa
- * Yhdenvertaisuussuunnitelman päivitys vuosille 2022 - 2023
- * Osallistuminen Pride-kulkueeseen
- * Ihmisoikeudet urheilussa -hanke



Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma

#urheillaan ihmisiksi



REILU PELI – URHEILUYHTEISÖN EETTISET PERIAATTEET

YK:N KESTÄVÄN KEHITYKSEN TAVOITTEET 2030





Sääntömuutoksia junioreille

Nyrkkeilyliiton nuorisovalio-kunta ja tuomarivaliokunta ovat yhteistyönä muotoilleet uudelleen kansallisia nuorisonyrkkeilymääräyksiä. Suomen Nyrkkeilyliiton hallitus hyväksyi säännöstä tehdyn esityksen kokouksessaan.



Jatkossa C-juniorit ottelevat ensimmäiset viisi (5) ottelua tekniikkasäännöillä. Kuudennesta ottelusta eteenpäin ja turnauksissa otellaan ns. AIBA arvosteluperiaatteiden mukaisesti ja jatkossa myös luvunlasku ottelussa on mahdollinen.

Tekniikkanyrkkeily säännöillä otellaan, kun molemmat tai toinen ottelijoista on otellut 0-5 ottelua. Voidaan siis järjestää ottelu aloittelijan ja kokeneemman välillä. Voittaja ratkaistaan tekniikka-arvostelulla ja liiallinen voima on kielletty. Toisaalta kokeneemmat C-juniorit ja turnauksiin osallistuvien ottelut arvostellaan kuten tähänkin saakka. Muutos aikaisempaan on se, että luvunlasku ei päättä ottelua automaattisesti. Vasta toinen luvunlasku erässä, kolmas ottelussa tai tietenkin kehätuomarin harkinta päättää ottelun. Lopputuloksissa pisteet lasketa-

an. RSC tuomio ei edelleenkaan ole ratkaisuna.

Sääntömuutosten tarkoituksena on mahdollistaa kilpauran aloittaminen niin, että tuodaan esiin nyrkkeilijän teknistä osaamista. Toisaalta voidaan järjestää ottelu aloittelijan ja kokeneemman välille. Nämä ottelut usein jäävät toteutumatta kovemmillä säännöillä.

Nuorisonyrkkeily säännöt muodostavat perustan kaikelle Suomen Nyrkkeilyliiton piirissä tapahtuvalle nuorison urheilutoiminnalle ottaen huomioon nuorisoa koskevat kasvatukselliset ja terveydelliset periaatteet. Lisäksi näiden sääntöjen tulee palvella maamme kilpanyrkkeilyn edistämistä totuttamalla nuorta esiintymään kehässä ja näyttämään etevämyytensä nyrkkeilytekniikan taitamisessa.

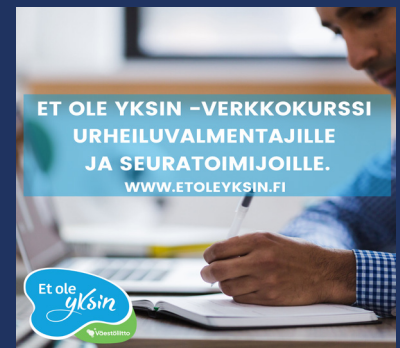


Kyösti Lakso, tuomarivaliokunnan puheenjohtaja

ET OLE YKSIN -VERKKOKOULUTUS SEURATOIMIJOILLE JA VALMENTAJILLE

Et ole yksin -verkkokoulutus tarjoaa valmentajille ja muille urheiluseuroissa toimiville välineitä puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan. Koulutuksessa käydään läpi aiheita kuten henkinen ja fyysinen väkivalta ja kiusaaminen, seksuaalinen häirintä, lapsiin kohdistuvat seksuaalirikokset, lastensuojelu ja itsemääräämisoikeutta vahvistava valmennus. Kurssi sisältää erilaisia harjoituksia ja tehtäviä.

Verkkokurssi on kaikille avoin ja ilmainen. Kurssi on suunnattu erityisesti urheiluseurojen valmentajille, työntekijöille ja vapaaehtoisille. Verkkokoulutus kestää noin tunnin ja voit suorittaa sen osissa. Verkkokurssi vaatii kirjautumisen.



ET OLE YKSIN ON VÄESTÖLIITON JA SUOMALAISEN URHEILUN YHTEISHANKE, JONKA PÄÄMÄÄRÄNÄ ON ENNALTAEHKÄISTÄ JA VÄHENTÄÄ KIUZAAMISTA, SEKSUAALISEN HÄIRINNÄN JA KAIKENLAISEN VÄKIVALLAN KOKE- MUKSIA URHEILUSSA. AUTAMME HÄIRINNÄN, VÄKIVALLAN TAI KIUZAAMISEN KOHTEEKSI JOUTUNUTTA JA HÄNEN LÄHEISIÄÄN.

MITÄ KUULUU FINBOX-PERHE?

Tämän kuun kyselykierros tiedusteli seuroilta ympäri Suomen, miten koronarajoitukset tällä hetkellä vaikuttavat seurojen toimintaan. Vastauksista huokuu odotus ja luovuus!

Anu Sillanmäki, Lapin Lukko:

“Mehän pystytään tekemään kaikkea, vilperit ja veijarit alotti viime viikolla, 10-15 vuotiaiden ryhmät pyörii täysillä. Ne on aivan kuntoilupohjaisia treenejä ns. höntsäilevät. Aikuset treenaa väistötiloissa kamppailukeskuksen henkilörajoitusten vuoksi, 3 x viikossa. Toinen alkeiskurssi on tänä viikonloppuna, pienryhmässä oppivat perusteet ja pääsevät viikkotunneille näin mukaan. Meillä lähtee jäsenkirje sähköpostitse muutaman kerran vuodessa kaikille. Yhteishenkeä pidetään treeneissä yllä mukavilla treeneillä, leikitään välillä, tiimitehtäviä jne, seuravaatteita tilataan kaikille halleille.”
(haastattelut tehty helmikuun alussa)



TIINA KYRÖLÄINEN Kempeleen Pyrintö

Meillä on kuntonyrkkeily totaali seis. Ei pysty tekemään mitään kuntonyrkkeilyyn liittyvää. Nuorten ja lasten ryhmät käynnistyivät nyt

helmikuussa.

Seuran facebookissa ja nettisivuilla olemme informoineet kuntonyrkkeilyn koronatauosta.



AKI JÄNKÄ KNK

Tällä hetkellä kuntonyrkkeilyryhmät ja junnu-ryhmät on tauolla. Kirkkonummella on Stadia ja Espoota tiukempi linjaus. Viime

keväänä ja joulukuussa tsemppattiin kuntoilijoita (ihan kaikkialta Suomesta) avoimen livetreenin muodossa. Nyt suunnitteilla vapaata treenaamista ja pienryhmä treenejä, jos tilanne jatkuu tällaisena. Edellä mainittuja ei vielä toteutettu.



Kuva: Lapin Lukko



JANNIINA TAPIO Kemmin Into

Me ollaan reenattu junioreiden kanssa normaalisti. Uus sali piristänyt ja juniorille on ollut tärkeä päästä harrastuksiin nyt korona-aikana.

Pidämme jäseniimme yhteyttä whatsapp-ryhmässä, jossa infotaan kuulumisia, jos on tarvetta. Itse olen huomannut selkeän eron nyt, kuinka junioreja enemmän reeneissä kuin ennen pandemiaa!



JUKKA RAHIKAINEN Nyrkkeilyakatemia

MEILLÄ PYSTYY HARRASTAMAAN PIENRYHMISSÄ KUNTONYRKKEILYÄ

NORMAALISTI, KAHVAKUULAA JA POWER TRAININGIA. LISÄKSI KEHITTELEN UUTTA JUTTUA MUTTA SIITÄ EN KERRO VIELÄ ENEMPÄÄ



PETRO KOSKIMIES Waasa Boxing Club

WBC:llä kuntonyrkkeilyharrastukset (yksityisellä kuntosalilla Wasamovella) pyörivät ihan nor-

maalisti kaksi - kolme kertaa viikossa. Olemme jakaneet harrastajat toiveiden mukaan eri päiviille, jotta ei ylitetä suosituksia. Mitään erityisiä yhteishengen nostatuksia ei ole tehty. Seuralla on parikin wattsup ryhmää (tiedote - ja höpönassuryhmä), joissa etenkin jälkimmäisessä julkaistaan kaikkea "hauskaa" materiaalia seuralaisten iloksi tänä ankeana aikana.



MINNA KIILI Turun Jyry

Meillä treenaa tällä hetkellä ainoastaan kilpanyrkkeilijät. Muutamia perheitä on treenannut

perhekunnittain oma-aloitteisesti. Kuntonyrkkeilijöihin olemme pitäneet yhteyttä facessa olevan ryhmän kautta, jonne jaettu mahdollisia muiden tekemiä nettitreenejä. Ollaan kannustettu nyt harrastamaan ulkoliikunta. Maaliskuun alusta olisi tarkoitus aloittaa naisikkaboxing.

Tietenkin noudatamme kilpanyrkkeilijöiden osalla treeneissä sairaanhoitopiirin suosituksia.



Kuvat: Jan Lagerbohm, Savate Club



Kamppailu-urheilua kolmella salilla

- Meillä on huippupuitteet monipuoliseen harjoitteluun. Kamppailulajien lisäksi saleillamme voi harrastaa mm. joogaa ja pilatesta. Teemme työtämme asiakaspalvelijoina, emme ainoastaan ohjaajina tai valmentajina. Jäsenistömme tietää pääsevänsä huipputreeneihin aina, kun tänne tulevat. Olemme pystyneet pitämään salimme rajoitusten puitteissa auki läpi pandemian, mutta toki nämä poikkeusolot näkyvät jäsenmaksujen määrässä.

- Olen erityisen iloinen siitä, että uudet jäsenet löytävät saleillemme tai kamppailulajien pariin kuultuaan meistä tutuiltaan tai kavereiltaan, jotka harjoittelivat meillä. Paras ja rehellisin mainoskanava on tyytyväinen asiakas.



Junioritoiminta sydämen asiana

- Nuoret! Ilman junioreita ja nuoria harrastajia nyrkkeily ei tule selviämään ja kehittymään. Pidän ehdottoman tärkeänä panostusta juniorivalmennukseen sekä -työhön. Eikä vain nyrkkeilyn parissa, vaan ylipäätään nuorten ja lasten liikuttaminen on koko yhteiskunnalle erittäin tärkeä juttu!

- Meidän aikuisten tehtävänä on tehdä lajia tunnetuksi vanhemmille turvallisena lajina. Median ja elokuvien kautta syntynyt mielikuva nyrkkeilystä on aivan väärä, jota joutuu oikomaan todella usein. Puhumme Savate Clubilla nykyään nuorten ja lasten kuntonyrkkeilystä, emme painota kilpailutoimintaa harrastusta aloittaville. Aina näiden nuorten ja lasten joukosta löytyy ilahduttavasti muutama innokas, jotka haluavat sitten kokeilla kilpanyrkkeilyä.



Savate Clubin oma ohjaajakoulutus

- Kolmen salin pyörittäminen edellyttää suurta joukkoa innostuneista ja työhönsä sitoutuneista ohjaajia. Meillä on oma ohjaajakoulutusohjelma, jonka suoritettuaan on mahdollista saada oma ryhmä vedettäväkseen. Koulutusohjelmaan

osallistuva harjoittelee kokeneemman ohjaajan apuna, laatii esimerkiksi ohjelman alkulämmittelyyn. Vähitellen rooli tunnin vetäjänä kasvaa. Lisäksi ohjaajat osallistuvat Nyrkkeilyliiton koulutuksiin. Koskaanhan me emme ole valmiita tähän työhön. Laji kehittyy koko ajan. Siksi on tärkeä seurata valmennustyötä esimerkiksi lajin suurmaassa USA:ssa.

FINBOX-PERHE: SAVATE CLUB HELSINKI

Savate Club Helsinki on Suomen suurin kamppailulajiseura. Treenejä pidetään kolmella salilla, Kurvissa, Konalassa ja Hesarilla. Keskelle lamavuosia perustettu seura on rakentanut toiminnalleen vahvan ja tunnetun brändin. Haastatetussa seuran perustaja Jan Lagerbohm

Valmentaja Olli Kallius tähyää huipulle

Savate Clubin oman ohjaajakoulutuksen kasvatti Olli Kallius tekee esimerkillistä työtä valmentamiensa ja koko lajin eteen. Nyrkkeilyyn vasta muutama vuosi sitten tutustunut Kallius on antanut lajin vietäväksi täysin sydämin. Suomen Olympiakomitean ja Nyrkkeilyliiton valmentajakoulutusta käyvä nuorukainen on ilmoittanut rohkeasti tavoittelavansa tulevaisuudessa Suomen päävalmentajan pestiä. Hänen valmentamassaan Savate Clubin nuorten kilparyhmässä harjoittelee tätä nykyä 13 poikaa ja 2-4 tyttöä. Tavoitteena on saada viisi nyrkkeilijää mukaan ensi vuoden nuorten SM-kilpailuihin.



“Ollista huokuu intohimo ja palo valmentamista kohtaan. Hän tietää lajista jo nyt aivan uskomattoman paljon”, kuvailee Jan Lagerbohm Ollia. “Hän on uuden ajan valmentaja, itsekkin vielä nuori, joten yhteys junioreihin ja nuoriin valmennettaviin on luontevaa. Siihen vielä päälle kyky nähdä lajin kehittyminen ja omaksua oppi omaan tekemiseen - ne tekevät Ollista erinomaisen tulevaisuuden tekijän.

Lähde mukaan nyrkkeilyn Yläkoululeiritykseen!

Yläkouluikäisten yläkoululeirillä koulunkäynti ja harjoittelu yhdistetään ja annetaan eväät parempaan arjen hallintaan myös leirin välisinä aikoina – tavoitteena on tarjota nuorille urheilijoille tukea kokonaisvaltaiseen urheilijaksi kasvamiseen.

Valtakunnallinen yläkoululeiritus on osa urheilijan polkua. Nuorten urheilijoiden kohdalla tämä tarkoittaa lajivalmentautumisen rinnalla monipuolisten taitoja fyysisten ominaisuuksien harjoittelua, urheilijoiden elämäntaitojen, kuten ravitsemuksen, psyykkisten taitojen ja urheilijan terveyteen liittyvien taitojen kerryttämistä sekä tuen tarjoamista urheilijan kaksoisuraan ja opiskelutaitoihin.

Sitä paitsi leirillä tutustuu toisiin nyrkkeilijöihin ympäri Suomen! Vaikka nyrkkeily onkin yksilölaji, ovat joukkuehenki ja mahdollisuus kuulua hyvään porukkaan tärkeitä myös nyrkkeilijälle!

MITÄ? MISSÄ? KENELLE? MILLOIN?

- ✓ Solvallaan Urheiluopisto, Espoo
- ✓ 12. - 15.4.2021
- ✓ 7. - 9.-luokkalaisille nyrkkeilijöille
- ✓ Valtakunnallinen leiri
- ✓ Valmentajat Solvallaan ja Nyrkkeilyliitosta

Tarkoitettu juuri sinulle nuori nyrkkeilijä, joka haluat kehittyä urheilijana.

Huom! Paikkoja rajoitetusti

Haku ja lisätietoja:

Petri Kananen,
puh. 050 502 3653
pete71kananen@gmail.com

Jimmy Lindfors
puh. 040 166 2385
jimmy.lindfors@folkhalsan.fi

Leiripäiväesimerkki

8.00 - 8.30 aamiainen
8.30 - 9.30 opiskelu
9.30 - 11.30 treeniä

• monipuolinen kestävyysharjoitus
• pallopelit

11.30 - 12.30 lounas
12.30 - 14.00 opetustunti/opiskelu
14.00 - 16.00 nyrkkeilytreeni
16.00 - 17.00 päivällinen
17.00 - 18.00 opetustunti/opiskelu
18.00 - 20.00 treeniä

• monipuolinen lajinomainen voimaharjoittelu

20.00 - 20.30 iltapala



Nyrkkeilyn Yläkoululeiritus alkaa!

You
Tube

HAASTE JÄSENILLE: 1000 TILAAJAA YouTubeen!

Suomen Nyrkkeilyliitto on myös YouTubeella! Kanavalla on tällä hetkellä vasta viisi videota, mutta lisää on luvassa. Voit jo nyt treenata vaikka Joni Turusen (kuva) ohjauksessa.

Tarvitsemme kanavalle yli 1000 tilaajaa, jonka jälkeen pääsemme hyödyntämään YouTubea esim. tapahtumien live-lähettykseen! Käy tutustumassa: