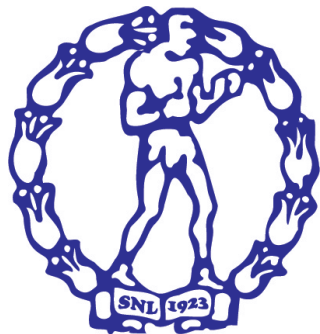




Suomen Nyrkkeilyliitto ry.

5/2021

FINBOX



MUISTILISTA

Muista uusia Puhtaasti Paras -koulutuksesi

**PUHTAASTI
PARAS**

TERVETULOA UUSI
JÄSENSEURAMME

Pornaisten Nyrkkeilijät ry



SEURALISENSSIT KUNTOON!



FINBOX ILMESTYY 7-8 KERTAA VUODESSA.

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

Jakelu: Nyrkkeilyliiton jäsenseurat ja
lisenssinhaltijat, yhteistyökumppanit

Lokakuussa puhumme kansainvälisestä
toiminnasta ja tutustumme Nyrkkeily-
museoon

FINBOX-ESITTELYSSÄ *Boxing Club Nokia*



Boxing Club Nokian kesätreenaajat kotisalillaan Viholan liikekeskuksen tiloissa

Finbox vieraili heinäkuun helteiden keskellä Nokialla, jossa Boxing Club Nokian treeneihin osallistui keskikesästä huolimatta toistakymmentä urheilijaa miellyttävästi ilmastoidussa salissa. Suuri sali on mahdollistanut treenauksen läpi korona-kurimusten.

Pirkanmaan vahvan nyrkkeily-yhteisön 25-vuotias Boxing Club Nokia on olemukseltaan perinteisen hämmäläinen. Vaatimattomasti, ilman turhia puheita ja parran pärinää on seurasta kasvanut jäsenmäärältään Finbox-perheen kolmanneksi suurin nyrkkeilyseura.

Yli 200 jäsenen urheiluseura on merkittävä kuntaliikuttaja, joka liikuttaa kuntalaisia vuosittain yli 15 000 tuntia. Seurasta löytyvät ryhmät niin kilpa-, kunto- kuin juniorinyrkkeilylle. Suuren seuran pyörittäminen on vaatinut seuralta selkeän toimintaohjeen laatimista toimintansa tueksi, siksi onkin hämmästyttävää, että seuran saama tuki kaupungilta jää aina joukkuelajien varjoon.

- Syytä en osaa sanoa, sen tosin tiedän, että jäämme selvästi joukkuelajien jalkoihin tukien jaossa. Täytämme kuitenkin hyvin vaatimukset tukien saamiselle, toteaa seuran puheenjohtaja ja kilparyh-

män vastuuvallmentaja Jani Sorola.

Hyvä fiilis tuo tuloksia.

Haastattelupäivän treenit antoivat hyvän läpileikkauksen seuran kilpatoiminnasta ja sen luonteesta. Kaksiosaisen salin toisessa tilassa treenasi aikuisryhmä Marjut Laustin ohjauksessa, toisessa tilassa juniorit Janin johdolla. Lopputreenit suoritettiin yhdessä suuren tilan sen salliessa. Isompien esimerkki toimii hedelmällisenä mallina nuorempien tekemiselle. Seuran kilpailijat ovatkin saavuttaneet useita SM- ja kv-tason mitaleja.

Avara kaksiosainen sali onkin mahdollistanut treenien jatkumisen terveysturvallisesti läpi korona-aikojen. Moniosaisessa kamppailusalissa treenaavat myös Nokian Judo ry:n jäsenet.

- Olemme siinä mielessä onnekkaita, että salimme on tarjonnut mahdollisuuden treeneihin koko tämän ajan, Jani toteaa. "Jos jotain negatiivista pitää salista todeta, niin judoporukka joutuu odottelemaan omien treeniensä alkua tässä meidän salin puolella ja se aiheuttaa välillä hässäkkää, mutta muuten homma toimii hyvin."

Nyrkkeily on joukkuelaji!

NBC:n kuntonyrkkeilyohjaajat ovat jaoston toimintaa johtavan Sanna Eerilän johdolla palanneet jälleen vetämään kuntonyrkkeilytreenejä. Seuran toiminta on jatkunut syksyllä lähes entisellään rajoitusten poistuttua.

- Meillä lähtenyt ihan hyvin syyskausi rullaamaan. Uusi alkeisryhmä saatiin vietyä läpi normaalisti ja vanhat kuntopuolen harrastajat ovat myös palanut salille, eli aika normaaliksi on toimita taas palanut, kertoo Jani viimeisimmät kuulumiset.

NBC tekee tiivistä yhteistyötä myös lähialueen koulujen kanssa. Ymmärrys nyrkkeilyn merkityksestä muutakin kuin liikuttajana on ollut aina selkeä ohjenuora nokialaisten junioritoiminnassa.

- Haluamme tarjota lapsille ja nuorille turvalisen paikan harrastaa urheilua ja liikuntaa juuri sellaisena kuin he ovat. On palkitsevaa nähdä, miten voimme yhdessä tukea välillä aika pahastikin sieluun havoitetun nuoren kasvamista ja itsensä löytämistä, kertoo Jani. "Vaikka nyrkkeily on vahvasti yksilölaji, haluamme ehdottomasti muistuttaa yhteisöllisyyden ja hyvän seurahengen merkitystä tuloksellisessa valmennuksessa."

Lajiin vahvasti liitetyn mielikuvan yksin puurtavasta urheilijasta soisikin jo poistuvan kaikesta ajattelusta.



Marjut Lausti avustaa valmennuksessa

Boxing Club Nokian kaltaisten seurojen työn näkyväksi tekeminen on parasta mainosta uusien harrastajien ja kilpailijoiden saamiseksi.

SM-kisat tähtäimessä

Marjut "Maisteri" Lausti ottelee tänä vuonna viimeistä kauttaan olympianyrkkeilyssä. Edessä ovat myös uran viimeiset SM-kisat. Vaikkei Marjut itse vielä ole julkisesti kertonut lajiin liittyvistä tulevaisuudensuunnitelmistaan, seurasi Finbox-toimitus ilolla hänen vetämiään harjoituksia NBC:n salilla.

- Olen tainnut todeta, etten ikinä ryhdy valmentajaksi, mutta vannomatta paras, nauraa Marjut.

Saa tulla kylään!

Boxing Club Nokia vannoo myös seurojen välisen yhteistyön puolesta.

- Kyllä saa tulla vierailulle! Salille on helppo löytää ja parkkipaikkoja riittää, toteaa Jani.

Nokia Boxing Club, Viholan liikekeskus, Nuijamiestentie 9, Nokia, Jani Sorola, sorolajani@gmail.com



Illo ja hymy kuuluvat nyrkkeilyyn!

AVUSTUSTEN SAAMINEN EDELLYTTÄÄ USEIN PANOSTUSTA HYVÄÄN SEURAHALLINTOON

Tutustuminen esimerkiksi Nokian kaupungin liikunnan toiminta-avustuksen hakulomakkeeseen kertoo selkeää kieltään: avustusta varten tulee seuran toiminnan olla organisoitua ja suunnitelmallista. Hakemuksissa edellytetään usein yhdistystoiminnan virallisten asiakirjojen lisäksi mm. tiedot seuran strategiasta, visiosta sekä toimintasuunnitelma, kuvaukset liikkujan sekä urheilijan poluista, tiedot valmentajien ja ohjaajien koulutuksista sekä tasa-arvo sekä yhdenvertaisuussuunnitelmat.

Tutustukaa seurassanne Tähtiseura-toimintaan, joka tarjoaa valmiin mallin oman seuratoiminnan laaduntarkkailuun. Lisäksi seuran kannattaa hyödyntää Suomisport- seurapalvelua, joka tarjoaa seuroille mm. mahdollisuuden hallita jäsenyyksiä, tapahtumamarkkinointia, ryhmien toimintaa, viestintää, OKM-tukihakemuksia - ja paljon muuta - yhden palvelun kautta.



ORAVANPYÖRÄSTÄ RAVINTOYMPYRÄÄN

Ravinto OSANA treeniä

Nukkumisesta ja treenitauosta huolimatta olin väsynyt, eikä sallilla huomannut treeneistä huolimatta edistystä. Kunnes käännyin ravintovalmentajan puoleen ja muuttamaan ruokailutottumukset tavoitteideni tueksi, kertoo Kristiina Kivistö.

Entinen Suomen ja Pohjoismaiden mestari Kristiina Kivistö on kilpauransa päätyttyä jatkanut työtä urheilun parissa kouluttautumalla Personal Traineriksi sekä ravintovalmentajaksi.

- Kiinnostuin alasta jo urani aikana. Tein yhteistyötä nyrkkeilyvalmentajani lisäksi personal trainerin ja ravintoterapeutin kanssa. Heidän innoittamana olen halunnut oppia aiheista lisää voidakseni auttaa muita urheilijoita. Tiedän kokeemuksesta, mikä hyöty ravintovalmennuksesta urheilijalle on, kertoo Kristiina.

Oman uran apuna

Kristiina itse hyödynsi ravintovalmennusta vasta uransa viimeisinä

vuosina. Moni ravintovalmennuksesta apua hakenut urheilija ja kuntoilija on alkuun hämmentynyt, kuinka paljon ruokaa tulee lisätä.

- Moni kuvittelee syövänsä tarpeeksi ja terveellisesti. Samalla ihmettelee, miksei tuloksia näy tai vireystila ei parane. Tavoista voi olla vaikea päästä yksin eroon, jo siksi kannattaa kääntyä ravintovalmentajan puoleen, kertoo Kristiina.

- Itse hyödynsin ravintovalmentajan oppeja vasta urani viimeisinä vuosina. Itselläni oli ongelmana juuri liian vähäinen energiansaanti ja olin todella usein kipeänä, kuvailee Kristiina alkutilannetta.

Aluksi Kristiinan paino putosi vähän liikaakin, tasapainon löydyttyä tulokset alkoivat näkyä harjoittelussa ja sitä kautta kilpailutuloksissa.

- Kun ruokavalio saatiin kuntoon, pysyin terveenä, eikä harjoitteluun tullut turhia katkoja. Kunto kasvoi, vaikkei treenimääriä lisättykään. Opin myös, miten saan itseni helposti kisapainoon, mikä vähensi

yhden suuren stressitekijän pois arjestani, hän huomauttaa.

Hyöty painoluokkaurheilijalle

Urheilijoille ja varsinkin painoluokkaurheilijoille ravintovalmennuksesta on erityinen hyöty. Valmennuksessa varmistetaan, että urheilija syö riittävästi treenaamiseksi nähden ja saa energiaravintoaineita eli hiilihydraattia, proteiini ja rasvaa oikeassa suhteessa ja oikeaan aikaan. Tuttu ravintoympyrä ja lautasmalli riittävät kuntoilijan energiansaantiin ilman lisäravinteita.

- Tavoitteellista harjoittelua suorittavalle urheilijalle oikeat ruokailutottumukset ovat tärkeä tuki niin palautumisessa kuin urheilu-suorituksessa jaksamisessa. Kuten omalla kohdallani vastustuskyvyn paraneminen avitti kunnon kohten-tumista ja kun paino pysyy lähellä kisapainoa, ei anna kaverille etua hurjilla painonvedoilla, Kristiina muistuttaa.



Päivi Ahola

- Moni kuvittelee syövänsä tarpeeksi ja terveellisesti. Siksi tavoista voi olla vaikea päästä yksin eroon.



Kristiinalla on asiakkanaan sekä tavalisia kuntoilijoita kuin nyrkkeilijöitä. Ohjaus on aina henkilökohtaista. Sisältö ja käyntikerrat vaihtelevat jokaisen tarpeiden mukaisesti.

Yksi Kristiinan tutuista asiakkaista on Viipurin Nyrkkeilijöiden Fatma Hajizadeh.

- Aloittaessamme Fatman kanssa yhteistyön, oli hänellä hieman haasteita kisapainon saavuttamisessa. Käytyäni läpi hänen ruokapäiväkirjansa, joita hän yhteistyömme aluksi piti, jouduin lisäämään aika paljon ruokaa hänen päivittäiseen syömiseen. Tästä huolimatta paino alkoi pudota. Tämä on yleensä merkki siitä, että urheilija syö aivan liian vähän, kertoo Kristiina. "Olemme saaneet hyviä tuloksia, joka näkyy mm. Fatman jaksamisessa ja nykyään hän saa itsensä helposti kisapainoon."

Mitä ravintovalmennus sitten on?

Ravintovalmennus ei ole pikatie onneen ja kevyempään olotilaan, vaan pitkäjänteinen prosessi, jossa asiakkaan ruokailutottumukset ja elämäntapa muutetaan yhdessä terveellisemmäksi ja tavoitteita tukevaksi. Valmennuksessa ei ole päämääränä hakea uutta vaihtoehtoista ruokavaliota. Asiakkaan ruokavaliosta ei ryhdytä karsimaan ruoka-aineita syyt-

tä, mikäli nämä eivät aiheuta hänelle fyysisiä vaivoja.

- Käyn asiakkaan kanssa läpi, millaisia haasteita hänellä on. Asiakas opettelee ajanhallintaa ja suunnittelua. En anna heti valmista ruokavaliota, vaan ensin selvitan asiakkaan ruokapäiväkirjasta, mitkä asiat ovat jo hyvin ja mitä asioita olisi hyvä lähteä muuttamaan, kertoo Kristiina. "Ravintovalmennus ei ole pikadieetti, vaan tarkoituksena on saada ravitseva ruokavalioksi pysyväksi elämäntavaksi. Kun uudet tavat jäävät pysyviksi, pysyy saavutettu painokin paremmin. Unohtamatta kuitenkin herkkuja. Uusien tapojen opetteluun tarkoitukseen ei ole kieltä kaikkea hyvää."

Kenelle ravintovalmennus on tarkoitettu

Asiakkaaksi voi tulla melkein kuka tahansa. Kilpaurheilijat, kuntoilijat, painonpudottajat tai jos vain haluaa saada lisää energiaa arkeensa.

- Jos sinulla on suurempia ongelmia suolistosi kanssa tai jokin sairaus, silloin kannattaa kuitenkin kääntyä ravintoterapeutin puoleen, huomauttaa Kristiina.

LISÄRAVINTEISSA PIILEE DOPINGRISKI

"Ravintolisiä käyttävän urheilijan pitää aina tarkkaan harkita, onko ravintolisien käytölle perusteltu syy, jota ei voi korjata ruokavaliota muuttamalla. Mikäli urheilija tarvitsee ravintolisää, hänen pitää itse tarkistaa kiellettyjen aineiden luettelosta, onko ravintolisän tuoteselosteessa mainittu kiellettyjä aineita. **Vaikka ravintolisän tuoteselosteessa ei mainita kiellettyä ainetta, positiivisessa dopingtapauksessa vastuu on kuitenkin aina urheilijalla itsellään.**

Vaikka ravintolisän turvallisuutta ei voida koskaan taata, pitää erityisesti välttää seuraavia tuotteita:

- * Tuotteen ei kerrota olevan ravitsemuksellisesti tärkeä, vaan sen mainostetaan: parantavan suoritusta, lisäävän harjoitusten tehoa, lisäävän lihasvoimaa, nostavan hormonipitoisuuksia, lisäävän rasvojen palamista.
- * Tuotteen ainesosia ei mainita tai tunneta.
- * Tuotteen kerrotaan sisältävän: hormonien esiasteita tai "boostereita" (DHEA, adrostendioni), selektiivisiä androgeenireseptorin muuntelijoita (SARMeja, kuten LGD-4033, andariini), piristäviä yhdisteitä (efedriini, amfetaminijohdoksia kuten DMAA, DMBA), kasvuhormonin erityistä lisääviä yhdisteitä (ghreliinimimeettejä, heksareliini, GHRP-, GHRP-2 jne), rasvan polttajia (beeta2-agonisteja, kuten klenbuteroli, higenamiini tai muita sympatomimeettejä).
- * Ainesosien kemiallisissa nimissä: **etuliitteenä on andro-, epi-, epithio-, gonado-, 17α-, 17β- tai päätteenä -diol, -dione, -stene, -stane.**
- * Ravintolisä otetaan jossain muussa muodossa kuin normaalisti suun kautta.
- * Tuote hankitaan ulkomailta internetin kautta.



LÄHDE JA LUE LISÄÄ:
<https://suek.fi/antidopingtoiminta/kielleyt-aineet-ja-menetelmat/ravintolisat/>

Jokaiselle tekee välillä hyvää SAADA TURPIINSA

Pistareita ja pohdintoja: Pekka Eskelinen, Ringside Gym.
Valmentaja ja Tähtystäjäprinsessan isä

Minulle nyrkkeily sali on aina ollut rakas paikka. Salin ilmapiiri, treeni-kaverit ja avoimet ovet ovat tarjon-neet turvasataman elämän myrsky-
tessä ympärillä. Saleilta olen myös
saanut tärkeimmät opit ja valmiudet
elämäni. Noissa kovin miehisissä
ja myös karuina nähdyissä piireissä
olen saanut pohjan miehuuteeni ja
myös isyyteeni.

Nyrkkeily salilla oppi miehuuteen
tulee lopulta kahden asian kautta.
Nöyryyden ja intohimon. Salilla tur-
hat luulot itsestä karisevat nopeasti.

Kyllä, minun mielestäni jokaiselle
miehelle tekee hyvää saada välillä
vähän turpaansa. Siinä myllyssä tur-
ha, perusteeton omahyväisyys jau-
hetaan ulos tehokkaasti. Samassa
myllyssä myös oppii arvostamaan
itseään ja omia rajojaan. Miehellä-
kin on oikeus olla heikko, se tulisi jo-
kaisen oppia ymmärtämään. Nyrk-
keily salien hämärässä opin myös
jalouden merkityksen.

Heikompiensa sortaminen on vää-
rin, raukkamaista. Heikompiensa voi
tukea kasvamaan vahvemmaksi,
toiminta, joka on jokaisella nyrk-
keily salilla arkipäivää. Minulle tämä
ajattelumalli ei edusta toksista mas-
kuliinisuutta, tuota kirottua, miehi-
syytensä etsijät eksyttävää termiä.
Minulle se edustaa ennen kaikkea
kunnioitusta. Kun on riittävän nöy-
rä ja ymmärtää miten kunnioitus
ansaitaan, osaa katsoa maailmaa
oikein.

**- Vain nöyryyden kautta löytyy
suurin eteenpäin vievä voima,
halu kehittää itseään, halu tulla
paremmaksi. Intohimo.**

Isä miehen mallina

Salilla, nyrkkeilyssä tuo nöyryyden
ruokkima kasvun halu ajaa tree-
naamaan enemmän, treenaamaan
paremmin ja kovempaa. Tekemään
töitä, koska nöyryys herätti ymmär-
ryksen, että se on ainoa tie. Jossain
vaiheessa tuo halu kasvaa myös
ohjaamaan salin ulkopuolista maa-
ilmaa, ohjaamaan koko elämää.

Nyrkkeily sali ja kilpakehät opettivat
pärjäämään omillaan, luottamaan
omiin kykyihin ja myös tiedosta-
maan niiden rajat. Voittojen ja tap-
pioide kohtauspinta myös opetti
ymmärtämään heikkouteni ja luot-
tamaan vahvuksiin.

Löydä oma tiesi

Tuo oppi on ollut arvokasta myös
isyydessä. Isänä minun tulee tarjota
tyttärelleni hyvä miehen malli,
näyttää miten toimii oikea mies. Mi-
nun on oltava ensisijaisesti hyvä isä,
joka onkin aivan oma maailmansa,
täynnä haasteita. Mutta koen teh-
täväkseni myös antaa malli, jonka
avulla tuo pieni neiti voi miehuutta
arvioida ja arvostaa. Minulla on tär-
keä tehtävä opettaa, miten naisia ja
perhettä arvostava ja kunnioittava
mies toimii.

Ei minun tehtäväni ole ristikuulus-
tella tulevia poikaystäviä ja sulhas-
kandidaatteja. Eikä minun edes
tarvitse, kun voin opettaa tyttäreni
arvostamaan itseään niin paljon,
että osaa aikanaan valita itselleen
oikein.

Ennen kaikkea, vuodet nyrkkeily salil-
la opettivat omat rajani, oman paik-
kani. Kiitos tuon opin, en koe tar-
vetta todistella itseäni tai kykyjäni,
minä tiedän ne itse, se riittää. Min-
käänlaiseen mittailuun ei ole tarvet-
tä. Sillä vain sieltä, omasta terveestä
itsetunnosta ja sen ruokkimasta it-
seluottamuksesta voi kasvaa terve,
tasapainoinen maskuliinisuus.

Tämä on minun tarinani, minun pol-
kuni ja se on tässä kaikkein oleelli-
sinta. Jokaisen miehen pitää löytää
oma tiensä mieheksi, oma tasapai-
noinen maskuliinisuutensa. Mitään
yleismaailmallista, kaikille sopivaa,
yhtä totuutta on mahdoton antaa.

Samalla periaatteella, ei ole olemas-
sa yhtä oikeaa tapaa olla mies. Jokai-
sen pitää löytää oma itsensä, vasta
sitten löytyy se miehuus ja oma
tapa ilmaista sitä. Jos olisi pakko an-
taa yksi ohje, jonka varassa kasvaa
mieheksi, olisi ohjeeni perehtyä sii-
hen, miten susilauma ja sen johtaja
toimii. Johtajan, ultimaattisen alfau-
roksen tehtävä kun on hyvin selkeä;
protect and provide.

Tuon ohjeen varassa tuskin kasvaa
miehuudessaan pahasti kiero.



Osaaminen tukee VALMENTAJAN kokonaishyvinvointia

Syyskuun 25. päivänä vietetyn Valmentajan päivän tarkoituksena on osoittaa kiitosta ja arvostusta kaikille Suomessa toimiville urheiluvalmentajille. Arvostusta kannattaa miettiä seuratoiminnassa ihan joka päivä.

Miten teidän seurassanne on pohdittu valmentajuutta? Mitä hyvää valmennus on ja minkälainen rooli valmentajalla seurassanne on? Ja ennen kaikkea, onko seurassanne mietitty, miten voitte tukea valmentajan työtä sekä jaksamista nyrkkeilyn parissa.

Hyvinvoiva valmentaja on sekä seuran että koko lajin etu. Psykologian tohtori Satu Kasken väitöskirjan mukaan (Kaski 2014) valmentajista jopa neljännes kokee yhtä aikaa sekä työuupumusta että työn imua. Valmentajien työkentän rajaamisen lisäksi on tärkeää panostaa valmentajan osaamisen kehittämiseen. Sillä ilman henkistä

tukea ja rehellistä palautetta hyvien tulosten sijaan valmentaja saattaa hyvistä tarkoituksiperistä huolimatta olla esteenä urheilijan kehittymiselle sekä menestymiselle. "Väsynyt valmentaja ei näe kokonaisuutta. Hänen uudistumiskykynsä ei ole entisellään. On pakko toistaa samaa, koska vanhat ja tutut polut ovat turvallisia, vaikka hyvinvoivana toimisi toisin", toteaa Kaski blogitekstissään (2015, Clearmind)

Nyrkkeilyvalmentaja kerhon yksi tärkeimmistä tehtävistä on muistuttaa valmentajia siitä, ettei kaikkea tarvitse osata tehdä yksin. Sen lisäksi, että kerho kehittää ja vahvistaa suomalaisen nyrkkeilyn ja valmennustoimintaa urheilullisesta näkökulmasta, on valmentajien yhteisöllisyyden ja arvostuksen kasvattamisella

erityinen merkitys seuran toiminnassa. Nyrkkeilyvalmentajakerhon jäsenenä olet samalla maksulla myös Suomen Valmentajat ry:n jäsen ja saat käyttöösi kaikki yhdistyksen jäsenedut.

Liity jäseneksi:
<http://www.suomenvalmentajat.fi/jasenyys/jaseneksi-liittymislo-make/>



1. ERÄ



Seurasydän sykkii joka päivä!

SM-kisat ovat vuosittain seurapaitojen suurta juhlaa!

Mutta miksi emme juhlistaisi omaa seuraamme ja koko FINBOX-perhettä yhdessä muiden lajien mukana jo ensi tiistaina.

Sillä silloin, 28.9., vietetään koko suomalaisen seuraväen yhteistä juhlapäivää, Seurapaitapäivää. Ylpeydellä työpaikoille, kouluun, kylille ja kaduille oman seuran paita päälle. Postaa Seurapaita-kuvasi ja lisää aiheutunnisteet: #Finbox ja #Seurasydän

2. ERÄ



Vastuullinen valmentaja -kurssi

Vastuullinen valmentaja -verkkokurssi on suunnattu kaikille ohjaajille ja valmentajille valmennuskokemuksesta tai -taustasta riippumatta. Kurssin voivat myös muut seuratoimijat. Reilun tunnin kestäväällä kurssilla tutustutaan vastuulliseen ja hyvään valmentamiseen sekä opitaan fyysisesti, henkisesti ja sosiaalisesti turvallisen toimintaympäristön edistämisestä. Kurssi on mahdollista suorittaa ilmaiseksi tämän vuoden loppuun asti! Suorita kurssi osoitteessa: www.oppimisareena.fi

3. ERÄ



Vuoden 2022 kilpailukalenteri

Kilpailuvaliokunta on laatinut runkokalenterin vuoden 2022 kilpailuille. Kalenterissa on huomioitu seurojen kilpailuhakemukset. Kotimaassa järjestettävät kansainväliset turnaukset sekä SM-kisat on syytä merkata kalentereihin jo nyt, jotta seurojen omat kisamatkasuunnitelmat eivät osu päällekkäin Suomessa järjestettävien kisojen kanssa:

- 21. - 23.1. Tammer Turnaus
- 7. - 10.4. GeeBee Turnaus
- 7. - 8.5. PirkkaTurnaus
- 9. - 11.9. Ruskaturnaus
- 5.-6.11. A- ja B-junioreiden SM
- 9. - 11.12. SM-kisat



Nyrkkeilyn Yläkoululeiritys

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

#yläkoululeiritys #kasvaurheilijaksi #kaksoisura

Mitä

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

Missä

Solvallan urheiluopisto, Espoo

Milloin

11.–14.10.2021

Kenelle

7–9-luokkalaisille nyrkkeilijöille joilla on kova halu kehittyä urheilijana. Huom! Rajoitetusti paikkoja.

Hakeminen ja info

- Petri Kananen, 050 502 3653, pete71kananen@gmail.com, Nyrkkeilyliitto
- Jimmy Lindfors, 040 166 2385, jimmy.lindfors@folkhalsan.fi, Solvalla

Hinta: 240 €/henkilö. Maksetaan paikan päällä kortilla tai käteisellä.

Nyrkkeilyliiton ja Solvallan valmentajat ja opettajat vastaavat leirin ohjelmasta.

Leiripäiväesimerkki

08:00–08:30

- Aamiainen

08:30–09:30

- Opiskelu

09:30–11:30

- Monipuolinen kestävyysharjoitus
- Pallopelit

11:30–12:30

- Lounas

12:30–13:30

- Opetustunti/opiskelu

14:00–16:00

- Nyrkkeilyharjoitus

16:00–17:00

- Päivällinen

17:00–18:00

- Opetustunti/opiskelu

18:00–20:00

- Monipuolinen lajinomainen voimaharjoittelu

20:00–20:30

- Illapala

Tervetuloa mukaan!