



**OLYMPIATYYLIN NYRKKEILYN LAJIANALYYSI JA
VALMENNUKSEN OHJELMOINTI**

Esa Hukkanen

Valmennus- ja testausoppi

Valmentajaseminaari

LBIA028

Kevät 2015

Liikuntabiologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Ohjaaja: Antti Mero

TIIVISTELMÄ

Esa Hukkanen (2015). Olympiatyylin nyrkkeilyn lajiansalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmennus- ja testausoppi. Valmentajaseminaari LBIA028. Liikuntabiologian laitos, Jyväskylän yliopisto, 42 s., 1 liite.

Lajiansalyysini tarkoituksena on kuvailla lajin kehittymistä sen varhais historian alkuvaiheista tämän päivän harrastetuimpaan kamppailulajiin ja kertoa, mitkä ovat lajin ominaispiirteet ja fyysiset, psyykkiset, teknis-taktiset ja biomekaaniset vaatimukset. Olympiatyylin nyrkkeilyn säännöt ovat vaihdelleet viimeisen kahdenkymmenen viiden vuoden aikana useaan kertaan sekä arvostelukäytännön että erämäärien ja erän keston suhteen. Tavoitteena on ollut parantaa lajin turvallisuutta ja saada luotettavampia ottelutuloksia. Esitän myös johtavien nyrkkeilymaiden yhden vuoden valmennussuunnitelmien ohjelmointimalleja sekä valmennettavani valmennuksen ohjelmointia kahden eri harjoittelukauden aikana.

Nyrkkeilyn alkuvaiheet. Nyrkkeily kuuluu vanhimpiin urheilumuotoihin ja sillä on vuosituhsien perinteet, koska nyrkein käydyistä kamppailuista löytyy tutkittua tietoa jo tuhansien vuosien takaa ennen ajanlaskumme alkua. Kamppailuiden varhais historian urheilullisuutta ei voi verrata tiedettävästi tämän päivän nyrkkeilyotteluihin, mutta kilpailumuotona lajia on kuitenkin harrastettu tuhansia vuosia. Nykyaikaisen nyrkkeilyn juuret ovat lähtöisin 1600 - luvun lopulla Englannista, josta laji levisi muualle Eurooppaan ja aina Amerikan mantereelle asti 1700 - luvun lopulla. Suomeen nyrkkeilyinnostus levisi pääasiallisesti 1900 - luvun alkupuolella.

Fyysiset ja psyykkiset vaatimukset. Nyrkkeily on taitoa vaativa nopeuteen perustuva nopeuskestävyyslaji, jossa nopeuskestävyydellä on suurin merkitys. Lajiansalyysin perusteella taidon ja fyysisten ominaisuuksien osuus nyrkkeilyssä on seuraava: taito 42 %, nopeus 25 %, kestävyys 20 %, voima 13 % = 100 %. Anaerobisella suorituskyvyllä on merkittävä osuus nyrkkeilyottelussa ja energian lähteinä toimivat ATP, KP ja glykogeeni. Nyrkkeilyottelu on keskimäärin 70 - 80 % anaerobista ja 20 - 30 % aerobista. Nyrkkeilyottelu on voimakas kilpailutilanne aiheuttaen nyrkkeilijälle stressiä ja hänen kykynsä suhtautua kilpailun muodostamaan stressiin määrää hänen psykofyysisiä reaktioitaan joko positiivisella tai negatiivisella tavalla. Nyrkkeilijän tahto-ominaisuuksilla on erittäin suuri merkitys suoritusten onnistumisessa ja ottelun voittamisen kannalta. Vahva voitontahto ilmenee periksi antamattomuutena, loppuun asti yrittämisenä, hallittuna riskien ottamisena ja luovuutena ottelun eri tilanteissa.

Teknis-taktiset vaatimukset. Taito-ominaisuuksilla on suurin merkitys sekä ottelun kulun, että voittamisen kannalta. Eri ottelutaktiikoiden toteuttaminen edellyttää nyrkkeilytekniikan eri osa-alueiden hallintaa ja molempia taitoja on harjoiteltava rinta rinnan. Fyysisten ominaisuuksien merkitys kasvaa sitä enemmän, mitä korkeammalla tasolla nyrkkeilijä ottelee. Taktisia tapoja otella ovat esimerkiksi puolustus-, hyökkäävä- ja universaalinyrkkeily.

Valmentaja- ja tuomarikoulutus. Sekä kansallinen että AIBA:n tähdittämä kansainvälinen valmentajakoulutus on jaettu tasoille 1 - 3, niin että 1- tason koulutus tähtää seuratasolla aloittelijoiden ja juniori-ikäisten valmennukseen, 2- taso kohdistuu kokeneiden nyrkkeilijöiden valmentautumiseen ja 3 -tason valmentajakoulutus kansainvälisellä tasolla kilpailevien valmentautumiseen. AIBA:n arvokilpailuihin saavat osallistua vain kolmen tähden valmentajat. Kansallinen tuomarikoulutus on jaettu II - I- tasoon ja kansainvälinen tuomarikoulutus on tähditetty myös 1 - 3 tasolle.

Avainsanat: Olympiatyylin nyrkkeily, lajiansalyysi, valmennuksen ohjelmointi, harjoittelu, kilpaileminen.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 LAJIN OMINAISPIIRTEET.....	3
2.1 AIBA, ammattilaisliiga ja uusi ammattinyrkkeilyliitto.....	3
2.2 Kilpailualue ja toimihenkilöt.....	5
2.3 Ottelijoiden ja tuomareiden varustus.....	6
2.4 Arvostelukäytäntö.....	6
2.5 Kansallinen ja kansainvälinen valmentaja- ja tuomarikoulutus.....	9
2.6 Nyrkkeilyn lajivaatimukset.....	10
2.6.1 Fyysiset vaatimukset.....	10
2.6.2 Psykkiset vaatimukset.....	12
2.6.3 Teknis-taktiset vaatimukset.....	14
2.6.4 Biomekaaniset vaatimukset.....	15
3 URHEILIJAN ANALYYSI.....	16
4 HARJOITTELUANALYYSI.....	17
4.1 Eurooppalainen 1- vuoden valmennussuunnitelma.....	19
4.2 Venäläinen 1- vuoden valmennussuunnitelma.....	20
4.3 Amerikkalainen 1- vuoden valmennussuunnitelma.....	21
4.4 Kuubalainen 1- vuoden valmennussuunnitelma.....	22
5. LAJIN TILA JA VALMENNUSJÄRJESTELMÄ SUOMESSA.....	24
5.1 Kuntonyrkkeily.....	24
5.2 Kilpanyrkkeily.....	25

6 VALMENNUKSEN OHJELMOINTI.....	28
6.1 Valmennettava urheilija.....	28
6.2 Harjoituskauden ohjelmointi.....	29
6.2.1 1- vuoden valmennussuunnitelma.....	29
6.2.2 Peruskuntokauden 2. syklin harjoitusohjelma viikolle 30.....	30
6.3 Kilpailukauden ohjelmointi.....	32
6.3.1 Kilpailukauden 1. syklin harjoitusohjelma viikolle 14.....	32
6.3.2 Kilpailupäivä.....	33
7 POHDINTA.....	35
LÄHTEET.....	37
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nyrkkeily kuuluu vanhimpiin urheilumuotoihin omaten vuosituhansien perinteet. Nyrkein käydyistä taisteluista on olemassa tutkittua tietoa vuosituhansien takaa. Nykyaikaisena urheilumuotona ei silloisia nyrkkitaisteluita voida pitää, mutta eräänlaisena kilpailumuotona ne olivat olemassa jo tuhansia vuosia ennen ajanlaskumme alkua.

Ensimmäisiä tutkittuja tietoja nyrkkeilystä löytyy Afrikan alueelta, jossa sijaitsee nykyisin Etiopian valtio. Tarkempia tietoja on löydetty muinaisen Egyptin alueelta, kun se avautui tutkijoille. Hieroglyfit kuvaavat ottelijoita viidenneltä vuosituhannelta eKr., joissa Faaraot seuraavat sotilaiden nyrkein käytyjä kamppailuita. Myös nykyisen Irakin ja Bagdadin alueella on nyrkkeily noin vuonna 3000 eKr. Näiltä alueilta nyrkkeily levisi sivistyksen myötä mm. Kreikkaan ja Kreetalle. Rooman valtakunnan aikana taisteltiin myös nyrkein gladiaattoritaisteluissa, mutta näissä otteluissa urheiluhenki sai väistyä areenan ulkopuolelle.

Nyrkkeily tuli joka neljäs vuosi järjestettyihin olympialaisiin mukaan ensi kerran vuonna 688 eKr. Mitään painosarjajakoa ei olympialaisissa siihen aikaan tunnettu. Säännöt olivat väljät ja myös paini ja kuristusotteet olivat yleisiä sen ajan nyrkkeilyotteluissa. Gladiaattoritaistelujen nyrkkeilyotteluissa ainoa ratkaisu oli toisen osapuolen kuolema. Näillä roomalaisen sirkuksen ohjelmanumeroilla ei ollut mitään tekemistä urheilun kanssa. Kun Rooman valtakunta aikanaan luhistui, loppuivat myös gladiaattoritaistelut. Niiden myötä nyrkkeilykin vaipui yli vuosituhannen ajaksi unholaan.

Nykyaikaisen nyrkkeilyn katsotaan saaneen alkunsa Englannista 1600- luvulla, kun miekkailukouluissa alettiin harjoitella aseetonta kamppailua. Miekkailu oli tuolloin enemmän aateliston ja herrasmiesten hyväksymä kaksintaistelulaji, josta oli käytännössä varsin lyhyt matka nyrkkeilyyn, koska piti vain jättää miekka pois sillä iskut, liikkuminen ja väistöt perustuivat paljolti samaan tekniikkaan. Tuolloin herrasmiesmäisyys korostui otteluissa hävinneen vastustajan auttamisena ja tämän kädenojennuksena voittajalle. Sanonta "The Noble Art of Selfdefence" - itsepuolustuksen jalo taito - liittyy näihin nyrkkeilyn kehityksen alkuvuosiin. Nyrkkeilyn sääntöjä kehiteltiin Englannissa 1700 - 1800- luvuilla useampaan kertaan ja merkittävimmät uudistukset olivat sekä hanskojen (mufflersien) käyttöönotto että erän (3 min) ja erätauon (1 min) pituuden määrittäminen. 1700- luvun lopulla nyrkkeily siirtyi brittisotilaiden myötä Amerikan mantereelle ja tuolloin vaikuttanut neekeriorjuus vaikutti

nyrkkeilyn tulemiseen. Afroamerikkalaisten todellinen läpimurto sijoittuu kuitenkin 1900-luvun alkupuolelle.

Nykyaikaisen nyrkkeilyn leviäminen Englannista manner Eurooppaan ja Pohjoismaihin alkoi 1800-luvun loppupuolella ja Skandinaviaan pääasiallisesti 1900-alkupuolella. Suomalaisilla oli tilaisuus nähdä nyrkkeilyä vain ulkomailla 1800-luvulla. Saksassa ja Englannissa vuosina 1884 – 87 opiskellut varakonsuli Karl Stockmann (maamme ensimmäisen ja suurimman tavaratalon perustaja) toi Englannista kotiin palattuun mukanaan nyrkkeilykintaat ja esitteli lajia Helsingin yliopiston voimistelulaitoksella. Harrastus alkoi pienessä, lähinnä akateemisessa piirissä. Ensimmäinen yleisölle tarkoitettu nyrkkeilynäytös pidettiin Kaisaniemen kentällä Helsingissä 8.7.1905.

Suomen nyrkkeilyn isä, maisteri Viktor Smeds toimi painituomarina Antwerpenin olympialaisissa vuonna 1920 ja seurasi tarkasti myös olympianyrkkeilyä. Hänen aloitteestaan perustettiin ensimmäinen nyrkkeilyseura 4.10.1920, Helsingin Nyrkkeilyseura. Varusteet olivat tuolloin hyvin puutteelliset (hanskatkin usein kotitekoiset), mutta innostusta riitti lajiin sitäkin enemmän.

Ensimmäiset julkiset nyrkkeilykilpailut järjestettiin Helsingissä sijainneessa Hippodromin sirkuksessa 1.10.1921. Suomen Nyrkkeilyliitto perustettiin Helsingissä 23.9.1923. Puheenjohtajaksi valittiin Viktor Smeds. Työväen Urheiluliitto perustettiin 1919 ja se oli myös ottanut nyrkkeilyn ohjelmaansa. Ensimmäiset Suomenmestaruus kilpailut iskettiin Helsingissä 3.12.1923. TUL:n ensimmäiset nyrkkeilymestaruuskilpailut pidettiin 2. - 3.6.1923. (Lounasheimo I. 1987. Kehän Sankarit, 6, 15-17, 24, 476, 478, 480)

Suomi oli mukana ensimmäistä kertaa Amsterdamin olympialaisissa vuonna 1928. Olympiamitaleja suomalaiset nyrkkeilijät ovat saavuttaneet seuraavasti: 2 kultaa, 1 hopea ja 11 pronssia. MM- mitaleita: 2 kultaa (junioreiden, sotilaiden), 3 hopeaa ja 2 pronssia. EM- mitaleita: 4 kultaa, 4 hopeaa ja 26 pronssia. Viimeisin EM- mitali on vuodelta 2012. Naisten EM- mitaleita: 2 hopeaa ja 9 pronssia. Viimeisin EU- mitali on vuodelta 2013.

2 LAJIN OMINAISPIIRTEET

2.1 AIBA, ammattilaisliiga ja uusi ammattinyrkkeilyliitto

Amatöörinyrkkeilyn ensimmäinen kansainvälinen järjestö Federation Internationale de Boxe Amateur (FIBA) perustettiin Pariisissa 1920. Englanti ja Ranska ehdottivat perustaa uuden amatöörinyrkkeilyn kansainvälisen järjestön toisen maailmansodan jälkeen ja organisaatio perustettiin Lontoossa 1946 ja perustamiskokouksessa oli mukana 21 maata. Organisaation nimeksi tuli Amateur International Boxing Association, AIBA. (AIBA History)

Nyrkkeilyä harrastetaan lähes kaikkialla maailman eri maissa ja se on seuratuin kamppailulaji maailmassa. Kansainvälisen nyrkkeilyliiton AIBA:n (Amateur International Boxing Association) jäsenmaita on yhteensä 195. AIBA luopui amatöörinyrkkeilyn statuksesta 2000-luvun lopulla sääntöuudistusten myötä lopullisesti ja muutti sen olympiatyylin nyrkkeilyksi, jolle annettiin nimi AOB, AIBA Open Boxing (AIBA Rules 2013).

AIBA käynnisti oman ammattilaisliigansa, WSB (World Series of Boxing) 2010. Liiga on tarkoitettu nyrkkeilijöille, jotka kuuluvat AIBA:n hyväksymään jäsenmaan nyrkkeilyliittoon. Liiga muodostuu nyt 12 kaupunkijoukkueesta ympäri maailmaa, joilla jokaiselle on annettu oma nimi (esim. London Lionheart). Kaudelle 2015 on ilmoittautunut jo 15 joukkuetta. Uusina maina ovat Kiina, Marokko ja Venezuela (Henrik Tavio 2014. Suomen ITO- henkilö). Joukkueet edustavat omaa maataan, mutta joukkueen jäsenistä saa olla 40 % eri kansallisuuksista. Joukkueet jaetaan kahteen kuuden joukkueen lohkoon, jossa otellaan kaksinkertainen runkosarja. Kukin joukkue ottelee 10 tilaisuutta (matches), viisi kotona ja viisi vieraisissa. Runkosarjan jälkeen kummastakin lohkosta neljä parasta jatkaa play-off-otteluissa kotona ja vieraisissa. Kausi kestää syksystä kevääseen ja huipentuu finaaliotteluihin, jotka käydään kymmenessä painoluokassa. (AIBA 2014. Technical & Competition Rules)

WSB- liigaan osallistuvat nyrkkeilijät saavat otteluista rahallisen palkinnon, koska kyseessä on ammattilaisliiga. Joukkueisiin valitaan yleensä sekä kotimaisia että ulkomaisia ottelijoita, jotka ovat menestyneet olympiatyylin nyrkkeilyssä. WSB:n säännöt poikkeavat olympiatyylin nyrkkeilysäännöistä eniten erämäärän ja ottelijan varustuksen suhteen. Ottelun kesto on 5 x 3 minuuttia ja ottelijoilla ei ole paitaa.

AIBA:n säännöt ovat aina kieltäneet nyrkkeilijöitä osallistumasta mihinkään AIBA:n hyväksymiin kilpailuihin (esim. maanosamestaruus-, MM- ja olympiakilpailut), jos he ovat otelleet ammattilaisena jonkin ammattilaisliiton alaisissa otteluissa. Ainoastaan WSB- liigaan (tällä hetkellä) osallistuvilla nyrkkeilijöillä on kuitenkin mahdollisuus osallistua myös olympialaisiin. Tämä on merkittävä asia, koska monessa muussa urheilulajissa ovat työkseen urheilevat ja siitä elantonsa saaneet urheilijat voineet osallistua myös olympialaisiin (vrt. ammattikoripalloilijat).

AIBA käynnistää lokakuussa 2014 uuden ammattinyrkkeilyliiton toiminnan, APB (AIBA Pro Boxing). Tämän liiton tavoitteena on kilpailla suurten ammattinyrkkeilyliittojen kanssa. APB:n kilpailusäännöt ovat pääpiirteittään samanlaiset kuin ns. varsinaisilla perinteisillä isoilla liitoilla (esim. WBC, WBA, IBF ja WBO) mm. erien määrät ovat siis 6 - 12 ottelun tasosta riippuen. APB:n kilpailut jaetaan kolmeen eritasoiseen divisioonaan, joissa tasot muodostuvat maailmanmestaruudesta, konfедераatiosta (maanosaliitot: Aasia, Afrikka, Amerikka ja Eurooppa) sekä kansallisesta tasosta. Kussakin divisioonassa voi olla painoluokittain 13 nyrkkeilijää/painoluokka. Nyrkkeilijä joko kohoaa tai putoaa divisioonansa rankingissa oteltujen otteluiden perusteella. Sekä WSB- että APB- liiga on tarkoitettu vain miehille ja mahdollistaa siis nyrkkeilijöiden osallistumisen myös olympialaisiin. (AIBA 2014. Technical & Competition Rules)

AIBA:n yhtenä ilmeisenä tavoitteena näiden ammattilaisliigan ja -liiton perustamiseksi on, että monien maiden lahjakkaat nyrkkeilijät eivät ole malttaneet keskittyä olympialaisiin saakka, jos ovat saaneet riittävän houkuttelevia sopimustarjouksia perinteisiltä isoilta kansainvälisiltä ammattinyrkkeilyliitoilta. Tulee olemaan mielenkiintoista seurata, miten tämä AIBA:n uusi ammattilaisliitto APB tulee pärjäämään kilpailussa pitää lahjakkaat nyrkkeilijät itsellään. Yhtenä tärkeimpänä kysymyksenä tulee olemaan raha, koska tunnetusti ammattinyrkkeilyn maailmanmestareiden ottelupalkkiot ovat todella suuria ja pystyykö APB kilpailemaan tässä asiassa isojen ammattinyrkkeilyliittojen kanssa.

2.2 Kilpailualue ja -toimihenkilöt

AIBA:n sääntöjen mukaan nyrkkeilyottelut käydään neliön muotoisessa kehässä, joka on ympäröity neljällä köydellä. Ylin köysi on 130 cm ja alin 40 cm korkeudella kanveesista (lattiasta). Köysien välinen etäisyys toisistaan 30 cm. Kehän koko on 6,10 x 6,10 m mitattuna kehäköyden sisäpuolelta kulmasta kulmaan. Kehä on sijoitettu korokkeelle, jonka korkeus on 100 cm ja koko 7,80 x 7,80 m. Kanveesi on pehmustettu n. 2 cm paksuisella jäykällä pehmusteella, jonka päälle on laitettu purjekankainen peite. Sekä pehmuste että peite ovat yleensä suurempia kuin kehän pinta-ala (köysillä ympäröity alue). Kehäkulmat ovat pehmustettuja, joista kaksi ovat valkoisia (vastakkaiset kulmat) ja yksi sininen ja yksi punainen kulma. Sininen ja punainen kulma ovat ottelijoiden kulmia ja valkoisia kulmia kutsutaan puolueettomiksi kulmiksi, joista toista valvojan vastakkaisella puolella käyttää kehätuomari erätauolla ja molempia voidaan käyttää ottelun aikana kehätuomarin laskiessa lukua tai kehätuomarin antaessa varoituksen toiselle nyrkkeilijälle. Lääkäri voi myös käyttää kehätuomarin pyynnöstä ottelun aikana lähinnä valvojaa olevaa valkoista kulmaa, esimerkiksi tarkastaessaan nyrkkeilijän ottelukunnon loukkaantumistilanteessa. (AIBA 2014. Technical & Competition Rules)

Nyrkkeilyotteluita valvoo kilpailuissa (aikaisemmin kilpailujen jury, 3 - 5 hlö:ä) uudistettujen sääntöjen mukaan AIBA:n nimeämä supervisor (valvoja/ylituomari) vastaa kaikesta päätöksen teosta kilpailuissa. Hänen apunaan on kaksi avustavaa valvojaa (deputy supervisors, jos kilpailut käydään kahdessa kehässä), jotka ovat AIBA:n tai AIBA:n maanosaliiton toimesta nimetyt henkilöt. He ovat vastuussa kaikista teknisistä yksityiskohdista kaikissa AIBA:n kilpailuissa, joissa otellaan samaan aikaan kahdessa kehässä (vrt. maanosamestaruus-, MM- ja olympiakilpailut). (AIBA 2014. Technical & Competition Rules)

Kansainvälinen tekninen toimihenkilö ITO (International Technical Officer) on yleisnimitys kilpailujen toimihenkilölle, jotka toimivat kilpailualueella (FOP, Field of Play) 6 metrin etäisyydellä kehätasanteesta. ITO:t muodostuvat kehä- ja arvostelutuomareiden arvioijista, kilpailuiden arvontakomission toimijoista, lääketieteellisen juryn jäsenistä, varustevastaavista, kehä- ja arvostelutuomareiden koordinaattorista ja muista valvojan nimeämistä toimitsijoista, jotka työskentelevät kilpailualueella (FOP). (AIBA 2014. Technical & Competition Rules)

2.3 Ottelijoiden ja tuomareiden varustus

AIBA:n sääntöjen mukaan ottelijoilla pitää olla kulmansa värinen (punainen tai sininen) otteluasu (paita ja otteluhousut) ja vyötäröalue pitää erottua selvästi n. 10 cm leveällä otteluhousun valkoisella vyötäröresorilla. Ottelijoiden on käytettävä myös kulmansa värisiä nyrkkeilyhanskoja (49 - 69 kg 10 oz ja 75 - +91 kg 12 oz:n painoiset, oz = 28,35 g). Naiset ja juniorit käyttävät päänsuojaa. Käsisiteiden (n. 5 cm leveä ja 4,5 m pituinen), hammas- ja alasuojien käyttö on myös pakollista. Päänsuojan käyttö tuli pakolliseksi Los Angelesin olympialaisissa 1984 ja sen käytöstä luovuttiin 2013 Kazakstanin MM-kilpailuista lähtien. Perusteluksi katsottiin mm., että nyrkkeilijät olivat kaikki samannäköisiä (sinisiä tai punaisia) ja suuren yleisön on vaikea tunnistaa nyrkkeilijät kypärä päässä. Toinen oleellinen syy oli se, että päänsuojien käyttö oli AIBA:n näkemyksen mukaan vähentänyt nyrkkeilijöiden iskujen väistämistä, koska he ovat luottaneet liikaa päänsuojan antamaan suojaan (koska päänsuojat eivät estä aivotärähdyksiä). (AIBA 2014, Technical & Competition Rules)

Ottelua tuomitsee viisi arvostelutuomaria ja valvoo kehätuomari. Tuomarien asuun kuuluvat paita, rusetti (musta), tummat matalapohjaiset kengät ja suorat housut, jotka Lontoon 2012 olympialaisista lähtien vaihdettiin valkoisesta mustiin housuihin (vrt. ammattinyrkkeily).

2.4 Arvostelukäytäntö

Amatööri-nyrkkeilyotteluita arvosteltiin manuaalisesti (arvostelupöytäkirja) Soulin olympialaisiin asti, jonka jälkeen otettiin käyttöön pistelaskukoneet. Yhtenä syynä arvostelukäytännön muuttamiseen oli Soulin olympialaisten nyrkkeilyjen loppuottelun "ostettu" lopputulos sarjassa 71 kg, jossa amerikkalainen 18 vuotias Roy Jones hävisi eteläkorealaiselle Park Si-Hunille 3 - 2 tuomiolla vaikka hän hallitsi ottelua selvästi käyttäen vastustajaansa luvullakin kahteen kertaan. Tuloksen perusteluksi selvisi melko pian, että nämä kolme tuomaria oli lahjottu. Näiden arvostelutuomareiden toiminta oli mahdollista, koska AIBA:n sääntöjen mukaan arvokilpailujen (maanosaa-, MM- ja olympianyrkkeilyt) finaaliottelujen tuloksia ei voi jury enää muuttaa. Jones sai kuitenkin vain olympialaisissa jaettavan parhaan nyrkkeilijän Val Baker-maljan ja hän hallitsi 1990-luvulla ammattilaisena sekä keski- että superkeskisarjaa ylivoimaisella tavalla.

Kansainvälisen Olympiakomitean puheenjohtaja Juan Antonio Samaranch ehdotti kilpailujen jälkeen jopa nyrkkeilyn sulkemista pois olympialaisten ohjelmasta, jollei AIBA pysty vaikuttamaan lajissa esiintyviin epäurheilullisiin piirteisiin. AIBA teki suuria muutoksia 1990- luvulla muuttaen erän pituuden ja erämäärät aikaisemmasta 3 x 3 minuutista 5 x 2 minuuttiin ja otti käyttöön pistelaskukoneet, joita 5 arvostelutuomaria käyttää ottelun aikana painaen joko punaista tai sinistä nappia hyväksyessään nyrkkeilijöiden sääntöjenmukaiset iskut. Painetut osumat rekisteröityivät pisteeksi, kun 3 tuomaria painoi 1,2 sekunnin aikana saman kulman nyrkkeilijälle hyväksytyin osuman. Arvostelutuomareilla (kehätuomarin lisäksi) oli myös mahdollisuus niin katsoessaan itsekin antaa nyrkkeilijälle, varoitus painamalla pistekonsolin vihreää nappulaa, joka vähensi vastustajalta kaksi osumapistettä. Kaikki arvostelutuomareiden painamiset (annetut pisteet/varoitukset) näkyivät reaaliajassa heti myös kilpailujen jyryn tietokoneen näyttöpäätteellä.

Tätä tietokoneellista ohjelmaa kehitettiin vuosien saatossa useampaan kertaan tavoitteena luoda yhdenmukaisia ja totuudenmukaisia ottelutuomioita. Näistä ohjelman kehitysvaiheista mainittakoon seuraavat kaksi esimerkkiä: 1. kun piste - ero kasvoi ottelun aikana 20 pisteeseen, jyry keskeytti ottelun toisen ylivoimaisuuden vuoksi, 2. ottelun lopputuloksen ratkaisi viidestä tuomarista ne kolme tuomaria, joiden annetut pisteet olivat yhdenmukaisimmat (lähimpänä toisiaan) ja sekä vähiten että eniten pisteitä antaneiden tuomareiden pisteet hylättiin.

AIBA muutti uudestaan 1990- lopulla erämäärät 4 x 2 minuuttiin, koska arvokilpailujen ottelutilaisuuksien ajallinen kesto venyi viisieräisten otteluiden aikana liian pitkäksi. Tätä protokollaa on käytetty vuoteen 2012 saakka, kun Lontoon olympialaisissa säännöt olivat kohdanneet selvät muutokset sekä erien määrän ja keston, arvostelukäytännön ja kehätuomarin vastuun suhteen. Lontoosta lähtien on palattu taas alkuperäiseen ottelurytmiin 3 x 3 minuuttiin. Selvä muutos aikaisempaan nähden on kuitenkin kehätuomarin lisääntynyt vastuu ja valta sekä arvostelutuomareiden työskentelyn selkiytyminen. AIBA:n EC (Executive Committee) on hyväksynyt muutokset teknisiin sääntöihin 24.7.2014 sekä AOB-, WSB- että APB- kilpailusääntöihin, joita ei ole kuitenkaan vielä julkaistu (Henrik Tavio 2014. Suomen ITO- henkilö).

Kun kehätuomarin keskeyttää ottelun stop- komennolla esimerkiksi luvunlasku- tai varoituksen antamistilanteessa, ajanottaja ei pysäytä kelloa vaan aika jatkaa kulkuaan ellei

kehätuomari näytä ajanottajalle erillistä time- käsimerkkiä, jolloin aika pysäytetään. Näin käytä tavallisesti ottelijan loukkaantuessa tai pudottaessa hammassuojansa ja keskeytyksen arvioidaan kestävän ainakin 10 sekuntia. Jos kehätuomari antaa varoituksen, arvostelutuomareiden ei enää tarvitse huomioida sitä vaan kilpailujen supervisor kirjaa sen ylös (varoituksen saanut menettää 1 pisteen).

Arvostelukäytäntö on myös uudistunut sekä itse ohjelman että arvostelussa käytettävien laitteiden osalta. Arvostelutuomari käyttää pistelaskinta, jossa on ennen erän loppua valmiina 10 pistettä punaisen ja sinisen kulman nyrkkeilijöille. Arvostelutuomari vähentää pisteen/pisteitä erän hävinneeltä ottelijalta ottelun kulun mukaisesti ja kuittaa päätöksensä painamalla hyväksymisnappulaa, jolloin hänen ratkaisunsa näkyy supervisorin tietokonepäätteellä. Ottelun tulos perustuu kolmen tuomarin arviointiin ottelun voittajasta ja tietokoneen ohjelma arpoo viidestä tuomarista nämä kolme tuomaria, jotka päättävät ottelun voittajan (AIBA 2014. Technical & Competition Rules). Kansallisissa ja pienemmissä kansainvälisissä kilpailuissa voidaan käyttää myös manuaalista arvostelulomaketta. Tällöin supervisor arpoo viidestä tuomarista ne kolme tuomaria, joiden päätökset ratkaisevat voittajan.

AOB:n sääntöjen muuttumisessa viime vuosien aikana on merkille pantavaa se, että monet uudistukset ovat samaistuneet ammattinyrkkeilyn sääntöjen kanssa varsinkin kehätuomarin vastuun, erän ajankäytön ja arvosteluperusteiden suhteen.

Suomen kansallisista säännöistä ikäluokittain:

	D-juniori	C-juniori	B-juniori	A-juniori	Seniori
Ikä	11 - 12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 - 40
Otteluaika	1 + 1 min	1,5 + 1 min	2 + 1 min	3 + 1 min	3 + 1 min
Luvunlasku	Ei	Ei	2 erä, 3 ottelu	3 erä, 4 ottelu	3 erä, 7 ottelu
Säännöt	Tekniikkasään.	Osumat ratkaisee	AIBA- säännöt	AIBA- säännöt	AIBA- säännöt

2.5 Kansallinen ja kansainvälinen valmentaja- ja tuomarikoulutus

Suomalainen kansallinen nyrkkeilyvalmentajakoulutus on jaettu tasoille 1 - 3 niin, että 1-tason valmentajakoulutus tähtää aloittelijoiden ja junioreiden valmennukseen, 2-tason valmentajakoulutus kohdistuu kokeiden harrastajien valmennukseen ja 3-tason valmentajakoulutus kansainvälisellä tasolla kilpailevien nyrkkeilijöiden valmentamiseen.

AIBA aloitti valmentajien kansainvälisen kouluttamisen luokittelemalla valmentajat 1 - 3 tähden tasoisiksi 2012 lähtien. Yhden tähden valmentaja toimii seuratason ja on usein junioreiden valmennuksesta vastaava, kahden tähden valmentaja voi toimia sekä kansallisella senioritasolla että myös kansainvälisissä turnauksissa. Kolmen tähden valmentaja on korkein valmentajaluokitus ja vain kolmen tähden valmentajat saavat osallistua valmentajan tehtäviin AIBA:n arvokilpailuissa (maanos-, MM- ja olympiakilpailut) (AIBA Coaches Manual 2010). Kansalliset liitot esittävät AIBA:lle kokeneiden valmentajiensa osallistumisesta AIBA:n valmentajakoulutukseen. Suomessa on tällä hetkellä 4 kolmen tähden valmentajaa.

Tämän valmentajakoulutusjärjestelmän tavoitteena on mahdollistaa kaikille kansallisten nyrkkeilyliittojen valmentajille mahdollisuus samantasoiseen koulutukseen. AIBA:n valmentaja komissio ja AIBA Academy yhdessä tuottivat ensimmäisen valmentajan käsikirjan (Coaches Manual) Kanadan Becancourissa 2010. Eri maanosissa ja maissa tiedetään olevan erilainen nyrkkeilykulttuuri ja tässä käsikirjassa esitellään ja käydään läpi erilaisia valmennuksen tyylejä, opetus- ja valmennusmetodeja, joita kansalliset valmentajat voivat hyödyntää ja soveltaa omiin tarpeisiinsa. (AIBA Coaches Manual 2010)

AIBA:n sääntöjä on muutettu tasaisesti viimevuosiin asti miltei vuosittain ja näiden sääntömuutosten ja lisäysten informointi ei ole toiminut kovin reaaliajassa kansallisille liitoille ja se on tuottanut ongelmia kansallisille liitoille sääntömuutoksien informoimisessa omille tuomareilleen. Tämä on ollut hyvin ilmeistä lähestyvien AIBA:n arvokilpailuihin osallistuvien kansallisten tuomareiden kohdalla, joiden on ollut pakko hyvinkin lyhyen ajan sisällä omaksua uudet sääntömuutokset ja lisäykset.

Suomen kansallinen tuomarikoulutus on nyt jaettu II - I tasoon, jossa II-tason koulutus on tarkoitettu aloitteleville kansallisissa kilpailuissa toimiville tuomareille. Vain kokeneilla ja aktiivisilla I-tason tuomareilla on mahdollisuus osallistua SM-kilpailuihin. Suomen Nyrkkeilyliiton tuomarivaliokunta valitsee I-tason tuomarit SM-kilpailuihin.

AIBA on myös luokitellut kansainväliset tuomarit 1 - 3 tähden tasoisiksi. Tuomarikoulutuksia järjestetään yleensä kansainvälisissä turnauksissa. Kansainväliseen tuomarikoulutukseen osallistuvan on täytynyt ensin suorittaa kansallisen tason korkein tuomaripätevyys ja toimia siinä määrätyn ajan aktiivisesti kehä- ja arvostelutuomarina. Kansalliset liitot esittävät AIBA:n maaosaliitolle koulutuksiin osallistuvat tuomarinsa. Ainoastaan kolmen tähden tuomarit voivat osallistua AIBA:n arvokilpailuihin (myös WSB- liigaan). AIBA:n tuomarikomissio valitsee tuomarit olympialaisiin sen perusteella, miten aktiivisesti ja menestyksekkäästi tuomarit ovat toimineet kuluvan olympiadin aikana eri arvokilpailuissa.

2.6 Nyrkkeilyn lajivaatimukset

2.6.1 Fyysiset lajivaatimukset

Nyrkkeilystä on käytetty luonnehdintaa jo ennen kuin erät muutettiin kaksi minuuttiseksi, että se on nopeuskestävyys laji, jota taito hallitsee, ei mielestäni kaipaa suurempia muutoksia edelleenkaan ja varsinkin, kun erät ovat tulleet muutetuksi taas kolmen minuutin kestoisiksi. Toki on huomioitava, että uusien sääntöjen mukaan erän ajan kulku on nopeampaa (vrt. ottelun kokonaiskesto aika 3 x 3 min), koska kelloa ei enää pysäytetä kaikista kehätuomarin stop- komennoista (vrt. time- käsimerkki). Lajianalyysin perusteella motoristen ja fyysisten taitojen osuus nyrkkeilyssä on seuraava (Suomen Nyrkkeilyliitto 2008. Lajianalyysi):

Taito	42 %
Nopeus	25 %
Kestävyys	20 %
Voima	<u>13 %</u>
	100 %

Nopeuskestävyys näyttelee fyysistä ominaisuuksista suurinta osaa koko ottelun aikana, koska mitä nopeammin nyrkkeilijä pystyy läpi ottelun liikkumaan, väistämään ja lyömään yksittäisiä iskuja ja iskusarjoja, sitä suurempi todennäköisyys on hänen osua vastustajaan ja voittaa ottelu. Oleellista on siis hänen kykynsä (kestävyys) ylläpitää nopeaa suoritusten tasoa läpi koko ottelun. Nopeuskestävyys on nopeuden ja kestävyuden kombinaatio, jossa nopeusvoimalla on ratkaiseva ominaisuus korkeatasoiselle nopeuskestävyysuoritukselle. Nopeuskestävyysuorituksissa (suoritukset lyhyitä ja maksimaalissa noin 10 - 90 sekuntia) energialähteinä toimivat ATP, KP ja glykogeeni. Nyrkkeily vaatii merkittävää anaerobista

kuntoa (maksimaalinen hapenottokyky), että tämä olisi mahdollista. Siksi myös harjoitteluohjelmiin on sisällyttävä sekä yleisiä että lajinomaisia anaerobisia harjoitteita. Gulhan Lal Khanna (2006) tutki nyrkkeilyn kuormittavuutta ja arvioi nyrkkeilyottelun olevan keskimäärin 70 - 80 % anaerobista ja 20 - 30 % aerobista. Tätä tukee myös Guidettin (2002) tutkimukset keskisarjan nyrkkeilijöiden hapenottokyvystä, jotka olivat keskimäärin 57,5 ml/kg/min ja heidän anaerobinen kynnyksensä $46,0 \pm 42$ ml/kg/min.

Englannin amatöörimaajoukkueen senioritason nyrkkeilijöiltä oli mitattu VO_{2max} $63,8 \pm 4,8$ ml/kg/min ja laktaattiarvot $13,5 \pm 2$ mmol/l 4 x 2 minuutin kilpailuottelutason harjoitusottelussa (Smith S. Marcus, 2006.). Intian kuudelta maajoukkueen nyrkkeilijältä mitattiin kolmessa eri kuormituksen vaiheessa (juoksumatto, 4 x 2 minuutin nyrkkeilyssäki-lyöntitesti ja 6 x 2 minuutin otteluharjoitus) hapenotto, syke ja veren laktaattiarvot. Veren laktaattiarvot mitattiin ennen ja jälkeen jokaisessa eri kuormituksessa. Juoksumattotestin VO_{2max} keskiarvo oli $59,5 \pm 4,7$ ml/kg/min. Säkkitestin erien jälkeiset VO_{2max} keskiarvot olivat 56,1, 57,5, 57,7 ja 59,3 ml/kg/min. Sykkeiden ja laktaattiarvojen keskiarvot olivat kokonaisuudessaan keskimäärin 192 bpm ja 13,6 mmol/L (Asok Kumar Ghosh, 2010.). Näissä em. testeissä on merkille pantavaa se, että erien kesto oli kuitenkin 4 x 2 minuuttia.

Nyrkkeilyotteluissa toimitaan kuitenkin hyvin usein anaerobisen kynnyksen yläpuolella, jolloin suoritukset tapahtuvat korkeilla laktaattipitoisuuksilla vaatien hyvää anaerobista suorituskykyä. Usein myös hyvin intensiivinen ottelun viimeisen erän aikana anaerobinen energiantuotto on ehtynyt ja energiantuotto on siirtynyt aerobiselle puolelle. Nopeuskestävyys kehittyy (oikeanlaisen) harjoittelun seurauksena (Kuormitusfysiologian luentomateriaali 2013, Jyväskylän yliopisto):

- anaerobiseen glykolyysiin vaadittavien entsyymien määrä ja aktiivisuus lisääntyy
- kyky käyttää kreatiinifosfaattia tehostuu ja kreatiinivarastojen palautuminen nopeutuu
- kyky glykogenolyysiin (maitohapon tuottoon) tehostuu
- puskurikapasiteetti (elimistön kyky vastustaa happamuuden nousua) tehostuu
- harjoitteluun on sisällytettävä sekä yleistä (esim. erilaiset juoksut, kuntopiirit) että lajikohtaista nopeusharjoittelua (esim. tempoharjoittelut säkillä, pistekäsineharjoittelu, tehtäväottelut)
- VO_{2max} voi nousta

2.6.2 Psyykkiset lajivaatimukset

Nyrkkeilyn psyykkisten vahvuuksien merkitys kasvaa sitä enemmän mitä korkeammalla tasolla nyrkkeilijä kilpailee. Nyrkkeilyottelu on sinänsä jo voimakas kilpailutilanne aiheuttaen nyrkkeilijälle stressiä. Nyrkkeilyä ei ole syyttä kutsuttu lajin parissa toimivien keskuudessa "tahtolajiksi", jolla tarkoitetaan juuri psyykkisten ominaisuuksien vahvuuden vaikutuksia nyrkkeilyottelussa. Nyrkkeilijän psyykkisillä voimavaroilla on erittäin suuri vaikutus menestymiseen kilpailuotteluissa. Kilpailutilanne muodostaa nyrkkeilijälle stressitekijän ja hänen tapansa suhtautua kilpailun muodostamaan haasteeseen (vrt. vastustaja, kilpailujen taso, katsojat, media) määrää hänen psykofysiologisia reaktioitaan. Stressi voi edesauttaa hyvään suoritukseen, mutta hyvin usein se myös vaikuttaa päinvastaisesti, jolloin nyrkkeilijä epäonnistuu liiallisen yrittämisen, epävarman henkisen tasapainon suhteen tai suoritusrentouden puutteen vuoksi.

Psyykkiset kuormitustekijät voidaan jakaa karkeasti nyrkkeilijän ulkopuolella oleviin ja hänessä itsessä ("pääkopassa") oleviin tekijöihin. Ulkopuolisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kotiolosuhteet, ammatti, taloudellinen tilanne ja ihmissuhteet. Vaikka ulkopuoliset tekijät olisivatkin kunnossa, voi esimerkiksi nyrkkeilijän keskittymis-, rentoutumis-, ja mielikuvaharjoittelutaidon puutteellisuus estää tai rajoittaa hyvien suoritusten onnistumisen. (Liukkonen 1995, 28.) Itse nyrkkeilyotteluun ja kilpailutapahtumaan kiinteästi liittyviä stressaavia tekijöitä ovat fyysisten vaatimusten lisäksi esimerkiksi vastustajan taso ja hänen saavutuksensa, kilpailujen taso, joutuminen luvunlaskutilanteeseen, häviämisen pelko ja häpeä (vrt. piste- tai tyrmäyshäviö), maan, joukkueen, lähiomaisten, valmentajan ja nyrkkeilijän henkilökohtaiset odotukset, kilpailuyleisö ja media.

Nyrkkeily on kamppailulaji, jossa nyrkkeilijän tahto-ominaisuuksilla on erittäin suuri merkitys hyvien suoritusten onnistumisen ja varsinkin ottelun voittamisen kannalta. Psyykkistä kapasiteettia kuormittaa kilpailutilanteessa myös lajin fyysiset vaatimukset: voiman, nopeuden ja kestävyyyden vaatimukset, suorituksen kesto, suoritustoistot, suoritus - palautumisaika, suoritushetken rajautuneisuus, kanssakilpailijat - vastustajat, keskittymisen taso ja suorituksen arvostelu (Liukkonen 1995, 14 - 16). Nyrkkeilijä, jolla on voimakkaat tahto-ominaisuudet, niin hänen psyykkiset voimavaransa ilmenevät ottelussa esimerkiksi

vahvana voiton tahtona, periksi antamattomuutena, loppuun asti yrittämisenä, hallittuna riskien ottamisena ja luovuutena ottelun eri tilanteissa (Hietanen 1982; Pallaspuuro 1983).

Vanha sanonta, että kova harjoittelu ja runsas kilpaileminen takaavat myös hyvän "psykkisen kunnan", on menettänyt uskottavuutensa monissa lajeissa. Huipputuloksiin pyritään kaikin keinoin ja se on luonut osaltaan myös lisäpainetta tehokkaiden psykkisten valmennusmenetelmien kehittämiseksi (Liukkonen 1995, 7). "Koska mieli liikuttaa lihaksia", on mielen harjoittaminen välttämätöntä pyrittäessä huippusuorituksiin" (Psykkinen valmennus, 1). Erilaisilla psykkisillä harjoitteilla voidaan parantaa mm. lihashermotusta (vaikuttaja - vastavaikuttajalihasten synkronoidun toiminnan parantaminen), tehostaa urheilijoiden keskittymistä ja valmistautumista harjoitus- tai kilpailusuoritukseen, parantaa liikkeen tai liikesuorituksen oppimista, voimistaa optimaalista vireystilaa ennen kilpailua tai kovia harjoituksia, edistää palautumista esimerkiksi lihastonuksen pienenemisen ja sitä seuraavan aineenvaihdunnan vilkastumisen myötä ja ennaltaehkäistä sekä fyysistä että psykkistä ylipärasitustilaa (Liukkonen 1995, 8 ja 9).

Rentoutusharjoittelu on ensimmäinen mielen (tahdon) avulla eli mentaalisesti tehtäviä psykkisiä harjoitteita, jossa nyrkkeilijä pyrkii vähentämään ja poistamaan lihasjännitystä koko kehostaan. Harjoittelu on syytä aloittaa osaavan valmentajan tai asiantuntijan ohjauksella, mutta myöhemmin täysin omaehtoisella itsesäätelyn avulla. Rentoutusharjoitteita tehdään usein kovien harjoitusten jälkeen, jolloin palautuminen tehostuu. Rentoutusharjoittelu lisää myös aivojen suggestioherkkyyttä, jolla on merkitystä myöhemmin tehtävien psykkisten harjoitteiden opettelussa (Liukkonen 1995, 62). Rentoutusharjoittelun tavoitteena tulee olla, että nyrkkeilijä oppii nopeaan omaehtoiseen itsesäätelyyn psykkisen harjoittelun eri muodoissa, ajasta ja paikasta riippumatta (vrt. kilpailuolosuhteet) (Liukkonen 1995, 63).

Psykkisen harjoittelun vaativampi muoto on liikkeen tai liikesarjojen mentaalinen harjoittelu, joka suoritetaan mentaalisesti kuvittelemalla liikettä tai liikesarjaa. Harjoittelu perustuu ns. Carpenter- vaikutukselle, joka tarkoittaa sitä, että kuvitellessa tiettyä liikettä syntyy impulsseja (hermoärsykeitä), jotka etenevät kyseisen liikkeen suorittamiseen tarvittavien hermotojen kautta. Tavoitteena on tällöin liikeradan, taktisen toimintamallin (otteluun valmistautuminen) tai sopeutumisen opettelemista tai parantamista mielikuvien avulla ilman fyysistä suoritusta (Jansson 1990, 93. Heino 2000, 275). Mielikuvaharjoittelua voidaan soveltaa tekniikan, taktiikan ja sopeutumisen opetteluun (esim. ulkomaiset

kilpailuolosuhteet) sekä teknisten virheiden korjaamisessa että lajitaidon ylläpidossa esimerkiksi loukkaantumisen yhteydessä.

Psyykkiset vahvuudet (esim. voittamisen tahto) ovat kuitenkin käytännössä perittyjä (syntymäperäisiä) ja yksinkertaisesti niitä joko on tai ei ole. Hyvin ohjelmoidulla yksilöllisellä valmentautumisella (harjoittelu- ja kilpailuohjelma, rentoutusharjoittelu, lihahuolto, ravitsemus) voidaan parantaa suorituksia, mutta huipputasolla psyykkiset voimavarat näyttävät erittäin suurta osaa otteluiden voittamisessa.

2.6.3 Tekniset - taktiset vaatimukset

Teknisillä ja taktisilla kyvyillä on suuri merkitys ottelun kulun ja lopputuloksen kannalta. Hyvin usein huonommat fyysiset kyvyt omaava, mutta hyvät teknis-taktiset taidot omaava, nyrkkeilijä voittaa hyväkuntoisen taitamattomamman nyrkkeilijän. Näin ei tietenkään ole kansainvälisellä tasolla, jossa fyysisillä ominaisuuksilla on myös erittäin suuri merkitys menestymisen kannalta.

Nyrkkeilyn perustekniikka muodostuu asennosta, liikkumisesta, lyönneistä (suorat, vartalo- ja yläkoukut, kohokoukut {uppercut}, ja näiden kombinaatiosta), harhautuksista (päällä, käsillä, vartalolla tai jaloilla) väistöistä ja vastaiskuista. Taktiikan toteuttaminen ottelussa edellyttää nyrkkeilijältä hyviä teknisiä taitoja ja erilaisia ottelutaktiikoita on täytynyt harjoitella rinnan muun lajiharjoittelun kanssa. Ottelutaktiikalla tarkoitetaan tapaa otella vastustajaa vastaan, joka tunnetaan joko antropometrisesti (esim. pitkä, lyhyt, lihaksikas tai hoikka) tai jonka ottelutyyli tiedetään etukäteen (esim. vasen- vai oikeakätinen). Taktiikka luodaan näiden tietojen perusteella ja se sisältää ne keinot, joilla nyrkkeilijällä on optimaalisimmat mahdollisuudet voittaa vastustaja. Taitava nyrkkeilijä pystyy muuttamaan ottelutaktiikkaa tarvittaessa ottelun ajanakin.

Taktisia tapoja otella ovat esimerkiksi:

Puolustusnyrkkeily: vastustajan pitäminen suoraetäisyydellä antaen vastustajan hyökätä keskittyen tarkkoihin vastaiskuihin (suoralyönnit, yläkoukut) liikkuen samalla taakse ja sivuille.

Hyökkääjä/iskijä: omaa nopean iskuvoiman ja pyrkii puoli- ja lähietäisyydelle lyömään kovia ja nopeita iskusarjoja tuloksena usein ottelun keskeytyminen ennen täyttä aikaa.

Universaalinyrkkeilijä: omaa erittäin hyvät tekniset ja taktiset taidot ja pystyy ottelemaan eri taktiikoilla vastustajan ominaisuuksien mukaan (esim. sekä maanosien että maailmanmestarit ja olympiavoittajat).

2.6.4 Biomekaaniset vaatimukset

Nyrkkeily on painoluokkalaji, jolloin alhaisella kehon rasvaprosentilla on merkitystä kehon koostumukseen ja tämä voi ilmetä nyrkkeilijän pituudessa ja vahvuudessa suhteessa hänen painoluokkaansa.

Olympiatyylin nyrkkeilyn painosarjat miehet ovat

49 kg kevyt kärpässarja

52 kg kärpässarja

56 kg kääpiösarja

60 kg kevytsarja

64 kg kevyt välisarja

69 kg välisarja

75 kg keskisarja

81 kg raskas keskisarja

91 kg raskassarja

+ 91 kg superraskassarja

Menestyvät nyrkkeilijät ovat taitavia, voitontahtoisia ja sarjaansa nähden pitkäraajaisia (on myös poikkeuksia) ja he ovat käsistään ulottuvia. Heillä on vahva ylävartalo (kädet ja keskivartalo) ja vähemmän lihasmassaa (painoa) jänteissä jaloissaan ja ovat ketteriä ja taitavia liikkumaan.

3. Urheilija - analyysi

Edellä mainitussa kappaleessa on kerrottu, että useat menestyneet olympiatyylin nyrkkeilijät ovat sarjaansa nähden isokokoisia, ylävartalostaan vahvoja ja ovat käsistään ulottuvia. Siksi heidän kehon rasvaprosentit ovat painoluokkaansa nähden matalat. Huipputason nyrkkeilijöiden rasvaprosentit ovat pienemmissä painoluokissa keskimäärin (49 - 69 kg) < 10 %, kun raskaammissa painoluokissa (75 - +91 kg) \geq 10 %. Kehon rasvaprosentti kertoo tavallisesti sen, kuinka paljon nyrkkeilijä on harjoitellut ja millainen on hänen ruokavalionsa.

Toinen tärkeä tekijä on nyrkkeilijän normaalin painon erotus kilpailupainoon nähden. Huippunyrkkeilijöiden painot, varsinkaan kevyimmissä sarjoissa (49 - 69 kg) eivät nouse lepojaksosten aikana 2,5 - 3 kiloa enempää, jolloin kilpailukauden painon kontrollointi on huomattavasti helpompaa eivätkä painonvedot aiheuta kilpailuissa suorituksen heikentymistä. Useiden kilojen painonvetojen (nesteiden poistuminen) lyhyellä aikavälillä tiedetään heikentävän nyrkkeilijän suorituskykyä nopeuden, nopeus - kestävyuden ja voiman osalta. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida, mikä olisi oikea ja optimaalinen painoluokka nyrkkeilijälle.

Huipputason nyrkkeilijän olympiadin (4 vuotta/makrosykli) päätavoitteena on olympialaisiin pääseminen. Olympiadi on jaettu osatavoitteisiin maanosamestaruus- ja MM- kilpailuihin. Olympiadin viimeisessä maanosan mestaruuskilpailuissa ennen olympialaisia vain sarjojen mitalistit saavat osallistumisoikeuden ja viimeisessä MM- kilpailussa sarjojen 49 - 81 kg kahdeksan parasta ja sarjojen 91 - +91 kg kuusi parasta lunastavat paikan sarjoissaan olympialaisiin. Em. arvokilpailujen lisäksi eri maanosista on ollut vielä mahdollisuus päästä olympialaisiin erillisten olympiakarsintojen kautta etukäteen määrätyissä sarjoissa.

Menestyvien maiden nyrkkeilijät ovat käytännössä ammattilaisia, jotka voivat keskittyä päätoimisesti valmentautumiseen. Monien Itä- Euroopan maiden nyrkkeilijät ovat olleet perinteisesti nimellisesti maansa puolustusvoimien palveluksessa, mutta ovat voineet urheilla päätoimisesti niin kauan kuin he ovat menestyneet lajissaan. AIBA:n WSB- liiga on tällä vuosikymmenellä myös mahdollistanut kaikille menestyville nyrkkeilijöille päätoimisen valmentautumisen.

4. HARJOITTELUANALYYSI

Olympiatyylin nyrkkeilyn menestyviä maita ovat Venäjä, Kuuba, USA ja useat Euroopan maat, jotka ovat saaneet näiltä mailta paljon vaikutteita niin tekniikan kuin taktiikankin suhteen. Viimeisten vuosikymmenien aikana on kuitenkin ollut havaittavissa eri maiden nyrkkeilytyyliin sekoittumista keskenään. Perinteisesti johtavien nyrkkeilymaiden nyrkkeilijöiden ottelutyyleissä on havaittavissa omat ominaisuuspiirteensä.

Eurooppa on manner, joka koostuu monista maista ja eurooppalaiseen nyrkkeilytyyliin ovat vaikuttaneet vahvasti Englanti, Ranska, Saksa, Italia ja Venäjä ja monet muut maat. Jokainen maa kehitti oman kilpailuohjelma-, harjoitusleiri-, analysointi-, arviointi-, kontrollointi- ja johtamissysteemin valmennuksessa. Toisen Maailmansodan jälkeen nämä tyylit ovat sekoittuneet keskenään ja eri maiden valmentajat ovat lisänneet tietotaitoaan ja kokemuksiin pyrkimyksenä parantaa nyrkkeilijän yksilöllisiä taitoja ja harjoitusvalmiuksia. Eurooppalaisessa valmennuksessa korostuu nyrkkeilijän teknisten ja taktisten valmiuksien painotus perustuen nyrkkeilijän yksilöllisiin fyysisiin ja psyykkisiin ominaisuuksiin. (AIBA Coaches Manual 2010, 121)

Venäläinen nyrkkeilytyyli perustuu Neuvostoliiton aikaiseen nyrkkeilytyyliin, jonka perusrakenteet ovat säilyneet tähän päivään saakka. Se sisältää taidokasta nyrkkeilyä koko nyrkkeilytekniikan osalta ja erityisesti tarkkojen lyöntien osumisella vastustajaan. Venäläisessä nyrkkeilytyylissä on ollut asteittaista muutosta ja orientoimista liikkuvaan, aggressiiviseen voimanyrkkeilyyn (tehokkaat ja voimakkaat iskut), universaaliseen nyrkkeilyyn sisältäen aikaisemman nyrkkeilytyylin kombinaatiot. Venäläinen nyrkkeily korostaa erityisesti nyrkkeilijöiden teknistä osaamista huomioiden heidän yksilölliset ominaisuutensa (fyysiset ja psykologiset). Venäläinen nyrkkeilytyyli on edelleen yksi vaikuttavimmista nyrkkeilytyyleistä kehittyneellä tekniikallaan ja taidollaan ja sen vaikutukset on huomioitu monissa naapurivaltioissa. (AIBA Coaches Manual 2010, 146)

USA:n olympiatyylin nyrkkeily on monella tapaa erilainen verrattuna muiden maiden nyrkkeilytyyleihin perustuen erilaiseen kulttuuriin, nyrkkeilijöiden etnisiin taustoihin, opetusmetodeihin, Amerikan laajan valmentajamäärän erilaiseen valmennusfilosofiaan ja

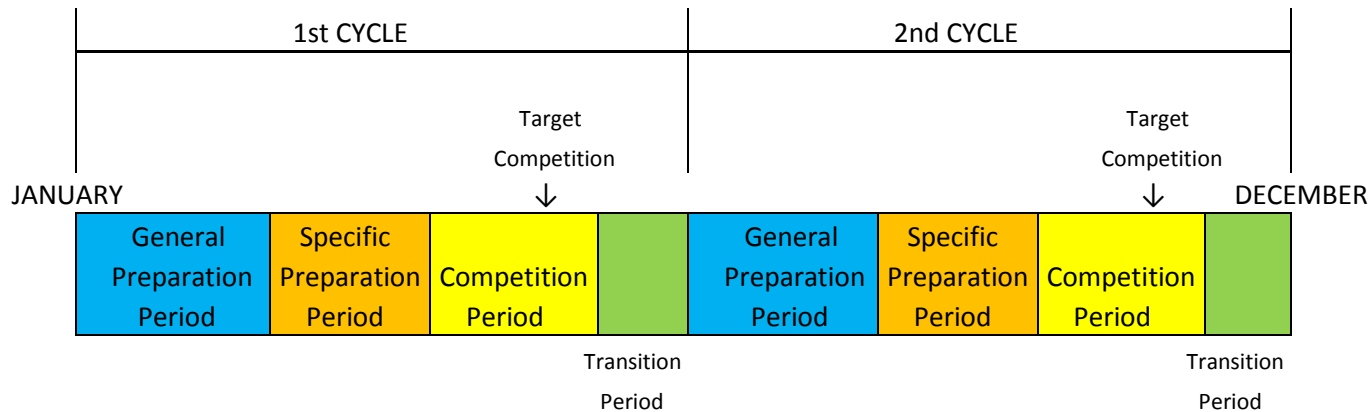
tyyleihin. Amerikkalaiset korostavat nyrkkeilijöiden urheilullisuutta (athleticism). Tällä urheilullisuudella tarkoitetaan sitä, että nyrkkeilijä voi hyödyntää yksilöllisesti nopeuttaan, vahvuuttaan, voimaansa, ketteryyttään ja taitojaan. Näitä ominaisuuksia on painotettu valmentajille Amerikan nyrkkeilyohjelmassa. (AIBA Coaches Manual 2010, 177)

USA:n olympiatyylin nyrkkeilyn ainutlaatuisina kehitystekijöinä pidetään avoimia Amerikassa järjestettyjä kilpailuja: Silver Gloves, Golden Gloves, National Police Athletic League, Armed Force ja Junior Olympic Programs. Näiden kilpailujen katsotaan edesauttavan amerikkalaisten nyrkkeilijöiden saamaan menestykseen vaadittavaa kokemusta ja kehittämään tekniikkaa ja ottelutaktiikkaa onnistuneesti kilpailuissa jo nuorella iällä. (AIBA Coaches Manual 2010, 177)

Kuuban nyrkkeilytyyliin katsotaan vaikuttaneen sen oma kulttuuri pitäen sisällään musiikin ja tanssin. Kuuban nyrkkeilytyyliä on luonnehdittu rytmikkääksi, hyvin koordinoituksi liikesarjoiksi, sisältäen teknistä osaamista hyvän taktisen tietämyksen kanssa ja näiden ominaisuuksien katsotaan liittyvän läheisesti tanssimiseen. Kuuban nyrkkeilyn alkuperäiset juuret ovat kehittyneet monella tapaa ja saaneet vaikutteita monilta kehittyneiltä nyrkkeilymailta. Esimerkiksi Kuuban nyrkkeilijöiden lyöntitaidot ja voima on saatu eurooppalaisesta nyrkkeilytyylistä. Kehon ja jalkojen liikkumistaidot ovat taas peruja amerikkalaisesta nyrkkeilytyylistä. Lisäksi Kuuba on saanut entiseltä Neuvostoliitolta valmistautumisen metodologisia oppeja harjoitteluun ja kilpailemiseen. (AIBA Coaches Manual 2010, 204)

Johtavilla nyrkkeilymailla on eroavaisuuksia 1- vuoden (makrosykli) harjoitusohjelman jaksotusten suhteen. Eliittitason nyrkkeilijöiden kilpailukausien määrä ja pituus vaihtelee näiden nyrkkeilymaiden kesken makrosyklin aikana.

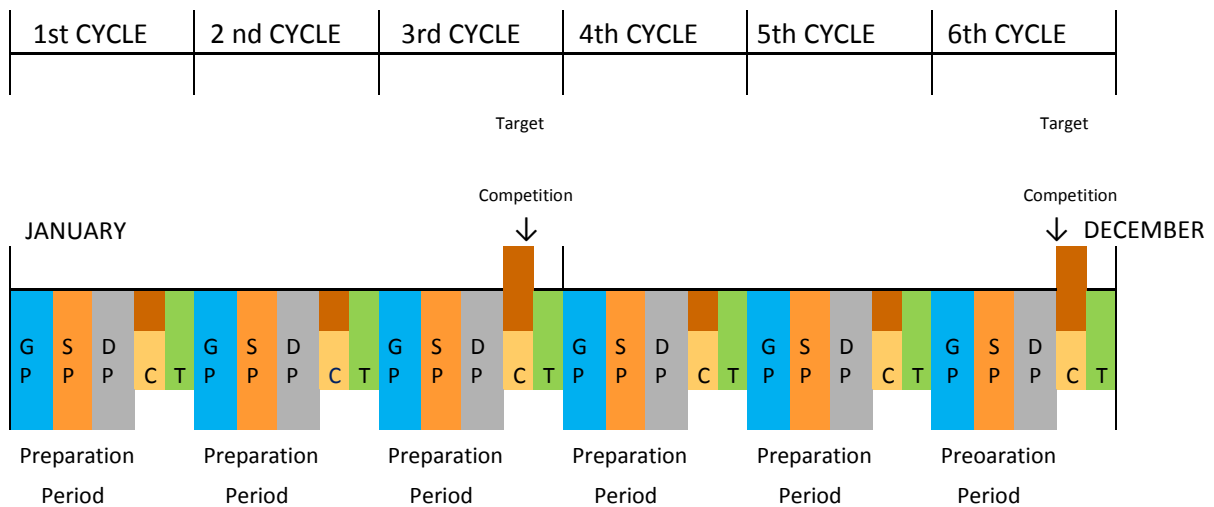
4.1 Eurooppalainen 1- vuoden valmennussuunnitelma (AIBA Coaches Manual 2010, 136)



Kuva 1. Eurooppalainen yhden vuoden valmennussuunnitelma.

Harjoitusohjelma on hyvin suunniteltu ja organisoitu huomioiden nyrkkeilijän yksilöllisen taito- ja fyysisen valmiustason, jossa yksi vuosi on jaettu kahteen kuuden kuukauden sykliin, jotka päättyvät kilpailukauteen ja sen lopussa olevaan päätavoitekilpailuun. Syklit koostuvat neljästä periodista, joiden aikana nyrkkeilijä harjoittelee eri harjoitustavoitteilla ja päämäärillä valmistautuen päätavoitekilpailuun syklin lopussa. Eurooppalaisessa vuosisuunnitelmassa kilpailukausi on pitkä sisältäen ennen päätavoitekilpailua kaikki kilpailut ja turnaukset.

4.2 Venäläinen 1- vuoden valmennussuunnitelma (AIBA Coaches Manual 2010, 162)



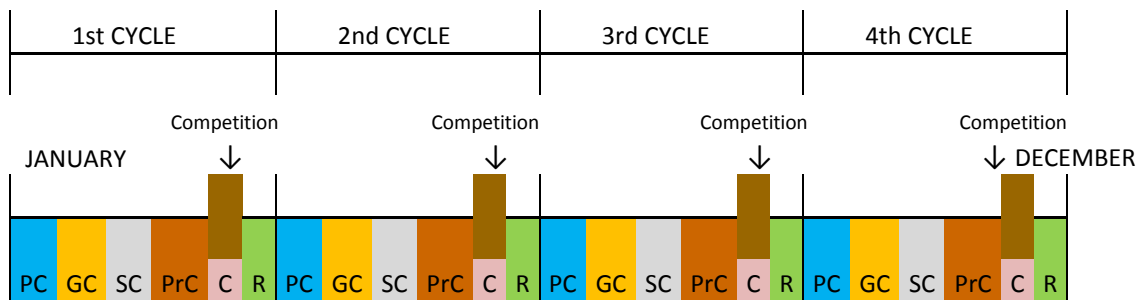
Kuva 2. Venäläinen yhden vuoden valmennussuunnitelma.

GP: General Physical Phase
 SP: Special Physical Phase
 DP: Direct Preparation Phase
 C: Competition Phase
 T: Transition Period

Venäläinen valmennussuunnitelma perustuu tehokkaaseen harjoitusprosessiin sekä harjoituksen kontrollointi- että johtamisprosessiin, jossa jokainen sykli muodostuu valmistautumis- ja kilpailuperiodista sekä siirtymäjaksosta. Sykliin määrä riippuu turnausten ja kilpailujen määrästä, joihin nyrkkeilijä aikoo osallistua (esim. ennen päätavoitekilpailua on suositeltavaa osallistua 2 - 3 turnaukseen tai kilpailuun huomioiden nyrkkeilijän valmiustason).

Valmennussuunnitelma mahdollistaa nyrkkeilijän valmiudet kilpailla vuosisuunnitelman mukaisesti ja parantaa nyrkkeilijän fyysisiä, psykologisia, teknisiä ja taktisia taitoja. Suunnitelma perustuu kilpailuohjelmaan ja nyrkkeilijän taitotasoon sekä hänen tavoitteisiin ja päämääriin yhden vuoden aikana. Tämä valmennussuunnitelma on kova ja suositellaan toteutettavaksi kuitenkin maksimissaan kolmessa syklissä, joissa nyrkkeilijä harjoittelee maksimaalisesti.

4.3 Amerikkalainen 1- vuoden valmennussuunnitelma (AIBA Coaches Manual 2010, 191)

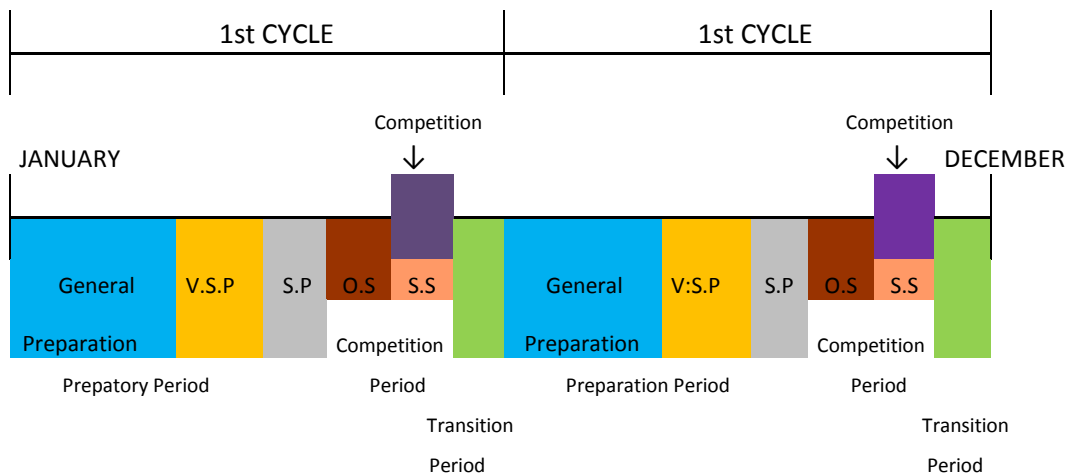


Kuva 3. Amerikkalainen yhden vuoden valmennussuunnitelma.

- PC: Pre-Conditioning Period
- GC: General Conditioning Period
- SC: Specific Conditioning Period
- PrC: Pre-Competition Period
- C: Competition Period
- R: Rest Period

Valmennussuunnitelman tarkoituksena on mahdollistaa valmentajan suunnitella eteenpäin tulevat harjoitukset ja kilpailut, organisoida ja johtaa parempia harjoitusprosesseja nyrkkeilijälle sekä valmistaa nyrkkeilijä kilpailuihin/päätavoitekilpailuun hänen tavoitteidensa mukaisesti. Nyrkkeilijä osallistuu joka syklin lopussa turnauksiin ja kilpailuihin. Amerikkalaiset käyttävät myös kahden syklin (vrt. Eurooppa ja Kuuba) vuosijakoa perustuen nyrkkeilijän tasoon ja kilpailuaikatauluun.

4.4 Kuubalainen 1- vuoden valmennussuunnitelma (AIBA Coaches Manual 2010, 219)



Kuva 4. Kuubalainen yhden vuoden valmennussuunnitelma.

V.S.P: Variated Special Preparation
 S.P: Specific Preparation
 O.S: Shaping
 S.S: Stabilizing

Yhden vuoden valmennussuunnitelma on kehitetty osaksi nyrkkeilijän nelivuotissuunnitelmaa, jossa jokainen vuosisuunnitelma perustuu nyrkkeilijän yksilöllisiin suorituksiin, fysiologiseen ja taidolliseen kehittymiseen sekä kilpailuohjelmaan. Suunnitelma on kehitetty auttamaan valmentajaa johtamaan ja kontrolloimaan nyrkkeilijän kehittymistä ja antaa valmentajalle liikkumavaraa johtaa ja organisoida harjoituksia. Tavoitteena on saada nyrkkeilijä parempaan kuntoon kilpailuja ajatellen. Suunnittelussa korostetaan nyrkkeilijän kilpailutavoitteita, kyvykkyyden ja kuntotilan kehittymistä ja kasvua neljän vuoden (olympiadin) aikana.

Kuubalainen yhden vuoden valmennussuunnitelma on jaettu kahteen sykliin (vrt. Eurooppa) perustuen nyrkkeilijän tasoon ja kilpailuohjelmaan. Nyrkkeilijä osallistuu syklin lopulla turnauksiin ja kilpailuihin, jotka kertovat valmentajalle nyrkkeilijän taidon kehittymisestä ja saavutusten tasosta.

Johtavien nyrkkeilymaiden kilpailevien harrastajamäärät ovat monikertaisia Suomeen verrattuna ja kilpailu maan edustustehtävistä näissä maissa on erittäin ankaraa. Nyrkkeilijöiden noustessa edustustasolle, voivat he valmentautua päätoimisesti lajissaan. Tämä on yhtenä syynä näiden maiden kansainväliseen menestykseen. Lisäksi palkallisten päätoimisten valmentajien määrä on laaja aina seuratasolta, alue- ja maajoukkueetasolle asti. Lisäksi nyrkkeilijöiden ottelumäärät ovat huomattavasti suurempia kaikissa ikäluokissa suomalaisiin verrattuna ja tämä on havaittavissa kaikkien ikäluokkien kansainvälisissä kilpailuissa. Esimerkiksi Venäjän senioreiden mestaruuskilpailuihin osallistuu kahdeksan nyrkkeilijää sarjaa kohden, jotka ovat ensin otelleet alueellisissa mestaruuskilpailuissa pääsystään maansa mestaruuskilpailuihin.

5. LAJIN TILA JA VALMENNUSJÄRJESTELMÄ SUOMESSA

Nyrkkeilyn harrastajat muodostuvat Suomessa kuntonyrkkeilijöistä, kilpanyrkkeilijöistä, ohjaajista, valmentajista, tuomareista, muista kilpailutoimitsijoista ja yleisöstä.

5.1 Kuntonyrkkeily

Kuntonyrkkeily (Fitness Boxing) ei ole käytännössä uusi laji, koska nyrkkeilysaleilla on aina ollut entisiä aktiivinyrkkeilijöitä (miehet), jotka ovat harrastaneet nyrkkeilyä kuntoilumielessä. Kuntonyrkkeilyn harrastajia on nyrkkeilyn parissa toimivista määrällisesti eniten (2000- luvun alkupuolella n. 20 000 harrastajaa). Kuntonyrkkeily käynnistyi organisoidusti 1992, kun Suomen Nyrkkeilyliitto aloitti kuntonyrkkeilyohjaajan koulutuksen. Paineet käynnistää ohjaajakoulutus kasvoi, koska monissa seuroissa samat valmentajat hoitivat sekä kilpanyrkkeilyvalmennuksen että kuntonyrkkeilijöiden ohjaamisen. Tänä päivänä lajia harrastetaan mm. kaikissa aktiivisissa nyrkkeilyseuroissa, yksityisillä kuntosaleilla, työpaikkojen liikuntaryhmissä ja urheiluopistojen asiakkaiden liikuntaryhmissä.

Kuntonyrkkeilyosuuden kasvu perustui naisten määrän voimakkaaseen lisääntymiseen nyrkkeilysaleilla. Muita merkittäviä tekijöitä lajin kasvavaan suosioon olivat mm. lajin monipuolisuus ja lajikohtaiset positiiviset vaikutukset henkilöille, jotka kärsivät mm. niska- ja hartiakipuoireista. Lisäksi kuntonyrkkeilyharrastuksen aloittamisen kynnyks on matala, koska lajin ideologia kertoo seuraavaa: "Kuntonyrkkeily on nyrkkeilyn harrastamista, kun tavoitteena ei ole kilpailla", joten harrastaminen ei edellytä otteluharjoittelua. Harjoittelu etenee harrastajan fyysisten ja motoristen kykyjen mukaan. Käytännössä harrastajien lyöntikohteet ovat siis nyrkkeilyssä käytettävät lyöntivälineet kuten erikokoiset ja painoiset säkit, seinätyyny, maissipussit, päärynäpallot ja ohjaajien käyttämät pistekäsineet.

Suomi on kuntonyrkkeilyn johtavia maita sekä harrastajamäärien (suhteutettuna asukaslukuun) että organisoidun ohjaajakoulutusjärjestelmän suhteen. Suomen Nyrkkeilyliitto järjestää vuosittain kuntonyrkkeilyohjaajien koulutuksia kolmella tasolla: peruskurssi, täydennyskurssi ja diplomikurssi. Kurseja järjestetään liiton jäsenseurojen jäsenille että liiton ulkopuolisille tahoille. Lisäksi ohjaajakoulutuksia järjestetään urheiluopistojen liikuntaneuvojaopiskelijoille. Seurat järjestävät aloitteleville harrastajille kuntonyrkkeilyn

peruskursseja (8 - 12 harjoituskertaa ja 2 - 3 harjoitusta viikossa), joissa opetellaan nyrkkeilyn perustekniikkaa ja harjoitetaan erilaisia lihaskunto- ja huoltoharjoituksia. Jatkossa harrastajilla on mahdollisuus siirtyä kokeneempien kuntonyrkkeilijöiden ryhmiin.

5.2 Kilpanyrkkeily

Suomessa on lisenssin omaavia kilpanyrkkeilijöitä sukupuolet ja kaikki ikäluokat mukaan lukien alle 600. Seuroja on 157, joista n. sata toimii aktiivisesti. Nyrkkeilyurheilu on perinteisesti ollut kaupungeissa harrastettava laji ja suurin osa seuroista sijoittuu kaupunkialueelle. Enemmistö seuroista sijoittuu maantieteellisesti Eteläiseen ja Läntiseen Suomeen.

Naisten nyrkkeily alkoi kuntonyrkkeilyn suosion myötä 1990- luvun alussa. Ensimmäiset naisten nyrkkeilyn Suomen mestaruuskilpailut pidettiin vuonna 1995. Alussa suomalaiset naisnyrkkeilijät ottelivat ns. tekniikkanyrkkeilysäännöillä, jossa kovat luvunlaskuun tai tyrmäykseen johtavat iskut olivat kiellettyjä. Tekniikkanyrkkeilysäännöistä luovuttiin vuonna 2001, kun suomalaisnaiset eivät menestyneet kansainvälisissä kilpailuissa ns. kovilla (AIBA:n) säännöillä oteltavissa otteluissa.

Naisten osuus nyrkkeilyn parissa on kasvanut ja lisääntyy koko ajan. Naiset ovat tätä nykyä hyvin varteenotettava voimavara suomalaiselle nyrkkeilyurheilulle. Kilpanyrkkeilyssä naisia on mukana kaikissa ikäluokissa, mutta määrät ovat kuitenkin vielä pieniä. Tulevaisuuden toimenpiteinä ovat naisille oma nyrkkeilyprojekti nostamaan kilpanyrkkeilyn harrastajamääriä sekä naisille tarkoitettu valmentajakoulutus tehostamaan valmistautumista kohti tulevia kansainvälisiä arvokilpailuja. (Suomen Nyrkkeilyliitto 2008. Lajianalyysi) Naisten nyrkkeily oli mukana uutena lajina vuoden 2012 Lontoon olympialaisissa. Naiset ottelivat vain kolmessa painoluokassa 51 kg, 60 kg ja 75 kg.

Suomessa on pidetty nyrkkeilyn aloittamisikänä 12- vuotta. Nyrkkeilykoulut ovat aloitteleville harrastajille tarkoitettuja kursseja, joissa nyrkkeilyn perustekniikan lisäksi opetellaan ja harjoitetaan fyysisiä ominaisuuksia monipuolisesti kahdesta kolmeen kertaan viikossa ja n. 60 minuuttia kerrallaan. Nyrkkeilykoulun valmentajan pitää omata hyvät opetustaidot ja tietämys tekniikan ja taktiikan suhteen, koska alkuvaiheessa oikein opitut

tekniset taidot helpottavat myöhempää taktista harjoittelua ja sopeutumista kokeneiden nyrkkeilijöiden kanssa tapahtuvaan vaativampaan harjoitteluun. Menestyvillä seuroilla on useampia valmentajia, jolloin valmennustehtävät voidaan jakaa eritasoisten ryhmien kesken.

Useat suomalaiset edustustason nyrkkeilijät valmentautuvat eurooppalaisen 1- vuoden harjoitusohjelmamallin mukaisesti jakaen vuoden ohjelman kahteen sykliin. Molemmat syklit päättyvät kilpailukauteen, joiden päätavoitteena voi olla EM-, MM- tai olympiakilpailut. Myös amerikkalaista neljän syklin tyylistä ohjelmointia käytetään riippuen nyrkkeilijän kilpailuohjelmasta. Nyrkkeilijän kehittyessä ja ikääntyessä harjoitusmäärien on lisääntyttävä, jotta kehitys voi jatkua sekä fyysisten että teknis- taktisten kykyjen osalta. Kansainvälisellä tasolle pyrkivän nyrkkeilijän harjoitusmäärät pitää olla peruskuntokauden (1. kesä - elokuu ja 2. jouluku - tammikuu) aikana 12 - 16 tuntia viikossa matala - keskitason intensiteetillä. Kilpailuun valmistavalla kaudella (1. elo - lokakuu ja 2. tammi - maaliskuu) harjoittelu on intensiteetiltään (hapenotto, voima, nopeuskestävyys) kovinta ja 6 - 10 tuntia viikossa. Kilpailukauden (1. loka - joulukuu ja 2. maaliskuu - kesäkuu) harjoittelussa määrät ovat vähentyneet 6 - 8 tuntia viikossa ja siirtyneet sisällöltään enemmän lajikohtaisiksi (esim. tekniikka-, tehtäväottelu- ja otteluharjoitus) intensiteetin vastatessa lajisuorituksissa kilpaottelun tasoa.

Kaikissa ikäluokissa (naiset, miehet) järjestetään SM- kilpailuja. Kansainvälisiin arvokilpailuihin valitaan nyrkkeilijät, jotka ovat sarjansa mestareita ja joilla on kansainvälisiä voittoja sekä realistisia mahdollisuuksia menestyä kilpailuissa. Hyvin harvalla suomalaisella nyrkkeilijällä on kuitenkin mahdollisuuksia harjoitella menestymiseen edellyttäviä tuntimääriä viikoittain ja päivittäin, johtuen useissa tapauksissa taloudellisten resurssien tai valmentajan puutteesta.

Suomalaiset valmentajat muodostuvat seurojen valmentajista (pää- ja apuvalmentajat), alueiden valmentajista ja päävalmentajasta. Suomalainen valmentajakoulutus on jaettu kolmeen tasoon: I-, II- III- tason valmentajakoulutukseen. I- tason koulutus sisältää mm. nuoren kasvuun vaikuttavien tekijöiden tunnistamisen, yhden harjoituksen rakenteen suunnittelun ja ohjaamisen sekä nyrkkeilyn perustekniikan opettamisen taitoja. II- tason koulutus sisältää esim. vuosisuunnitelman (harjoituskaudet, kilpailuohjelma) suunnittelun kokeneemmille nyrkkeilijöille ja III- tason koulutus sisältää mm. neljän vuoden suunnitelman

laatimisen, psyykkisen valmentautumisen kamppailulajeissa, fyysisten ominaisuuksien kehittämisen ja testauksen, yksilöllisen valmentamisen ja taitojen opettamisen kamppailulajeissa.

6. VALMENNUKSEN OHJELMOINTI

6.1 Valmennettava urheilija

Valmennettava on nyt 22-vuotias 81 kg:n sarjan maajoukkue-tason nyrkkeilijä. Hänen parhaat saavutuksensa ovat B- junioreiden EM III 2008, sotilaiden avoimien EM II ja alle 22-vuotiaiden EM III 2012. Hän on kärsinyt paljon molempien käsien rystys-, peukalo ja rannevammoista läpi koko kilpailu-uransa. Viimeisin loukkaantuminen tapahtui GeeBee-turnauksessa, kun hän löi toisen erän lopussa Irlannin MM III:sta Darren O`Neallia oikealla suoralla päähän huhtikuussa 2013 ja otteli yhdellä kädellä viimeisen erän, voittaen ottelun kuitenkin pistein.

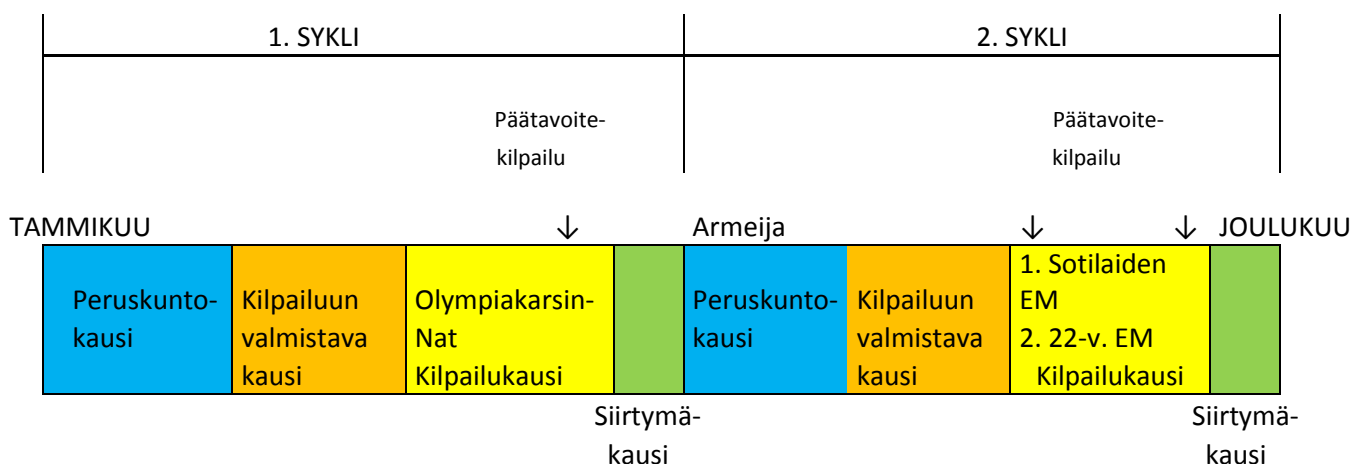
Loukkaantumisestaan huolimatta, hän halusi valmentautua kuitenkin marraskuun Kazakstanin MM- kilpailuihin 2013, koska otetut röntgen- ja magneettikuvat eivät näyttäneet mitään vaurioita. Käsi vaivasi kuitenkin koko valmentautumisajan, mutta hän oli päättänyt osallistua kilpailuihin. MM- kilpailuissa hän otteli kaksi ottelua voittaen nepalialaisen ja häviten toisen kazakhstanilaiselle olympia hopeamitalistille. Ensimmäisessä ottelussa hän löi vastustajan luvulle oikealla yläkoukulla, jolloin ranne kipeytyi entisestään. Käsi kuvattiin Suomessa uudestaan sekä röntgen- että magneettikuvin ja nyt kuvat kertoivat yhden ranneluun olevan halki. Lisäksi ranne oli tulehdustilassa, joka kertoi siitä, että yksi ranteen luista oli ollut jo pidemmän ajan halki. Käsi operoitiin ja pitkä harjoittelu tauko alkoi.

Esitän vuoden 2012 harjoitusohjelman, koska se on valmennettavan ehjimpiä kausia muutaman viimeisen vuoden aikana.

6.2. Harjoituskauden ohjelmointi

6.2.1 1- vuoden valmennussuunnitelma

Vuoden 2012 valmennussuunnitelma



Ensimmäisen syklin päätavoitteena olivat Turkin Trabzonissa huhtikuun loppupuolella järjestetyt nyrkkeilyn olympiakarsinnat, jotka olivat tiedossa jo etukäteen. Sarjojen loppuottelijat lunastivat paikan olympialaisiin. Olympiakarsintojen tuloksena oli kaksi ottelua, koska toisen ottelun toisessa erässä valkovenäläinen vastustaja pukkasi päällään valmennettavan silmäkulman operoitavaan kuntoon ja haaveet olympialaisiin pääsystä oli unohdettava.

Valmennettava astui varusmiespalvelukseen Lahden urheilukouluun kesäkuun alussa. Alle 22-vuotiaiden EM- kilpailujen ajankohta oli 2. syklin lopulla joulukuussa. Sotilaiden avoimien EM- kilpailujen ajankohta (syyskuun puolella välissä) selvisi vasta, kun varusmiespalvelu alkoi, joten 2. syklin kilpailuperiodille muodostuikin kaksi päätavoitetta. Tämä ei kuitenkaan haitannut arvokilpailuihin valmistautumista, koska kilpailujen välissä oli melkein kolme kuukautta aikaa ja sotilaiden EM- kilpailut syyskuussa toimivat hyvänä valmistautumiskilpailuina joulukuun EM- kilpailuja ajatellen.

6.2.2 Peruskuntokauden 2. syklin harjoitusohjelma viikolle 30.

Nimi: Ville Hukkanen

Viikko 30.

	M	T	K	T	P	L	S
Rytmitys (intensiteetti)							
Kilpailut							
Leirit							
Harjoitusottelut	X	X		X			
Tekniikka pareittain	X	X		X	X		
Liikkumisharjoitus							
Välineharjoitus			X		X		
Pistekäsineet			X				
Reaktio & ketteryys							
Hyppy ja loikkaharjoitus							
Kuntopalloharjoitus							
Liihashallinta							
Kuntopiiri							
Voimaharjoitus (K, M, P)	X		X		X		
Rentoutus, Liihashuolto						X	
Juoksu (TV, VL/VJ, VH)	X		X		X		
Sotilaskoulutus							

Viikko 30.

- Ma 23.7. klo 10 - 11: voimistelu ja iskujen ratauttelu 20', 30' TV lenkki 130 - 150 sykkeellä
klo 16 - 17:30 sali: tekniikkaa 20', tehtäväottelua 4x3', (6- levytankoliikkeen voimakestävyysharjoitus, 25 kg) x 3 + vatsa 3x20 (oma keho), verryttely 15'
- Ti 24.7. klo 18 - 19 sali: tekniikkaa pareittain 5x3', otteluharjoitus 3x3', verryttely 15'
- Ke 25.7. klo 10 - 11:30 sali: tekniikkaa 4x3' pistekäsineillä, säkki 3x3', 4- liikkeen perusvoimaharjoitus levytangolla, 3 x 10/liike 10RM + vatsa 3 x (20 vinot + 10 suorat, 15 kg levy)
klo 17 - 18 urheilukenttä: lämmittely 15', Vauhtijuoksu 3 x 1000 m + 400 m kevyt hölkkäpalautus, 15 min palautus ja 5 x 200 m + 200 m hölkkäpalautuksella (syke 170 - 180, pal n. 100)
- To 26.7. klo 18 - 19 sali: tekniikkaa pareittain 4x3', otteluharjoitus 3x3'
- Pe 27.7. klo 10 - 11 voimistelu ja iskujen ratauttelu 20', 30' TV lenkki 130 - 150 sykkeellä
klo 16 - 17 sali: tekniikkaa pareittain 5x3', säkki 3x3', 6- liikkeen levytankoharjoitus
- La 28.7. klo 12 - 13 koko vartalohieronta
- Su 29.7. Lepopäivä

Kesä - elokuu ovat nyrkkeilyssä peruskuntokauden aikaa, jolloin viikoittainen ja päivittäinen harjoittelun määrä on muihin valmistautumiskausiin nähden suurempi, mutta intensiteetiltään matalampi. Kauden tavoitteena on parantaa fyysisiä ominaisuuksia (esim. hapenotto, voimaominaisuudet) ja parantaa teknis-taktisia kykyjä. Kesä alkoi varusmiespalvelulla, joten päivittäinen harjoittelu ei aluksi ollut säännöllistä.

Valmennettava oli viikon 30. urheilukoulun ylläpidolla yöpyen ja ruokailen Hennalan kasarmilla. Urheilukoulun varusmiehille on tarjolla salaattiannoslisä sekä lounaalle että päivälliselle. Muuten ruokavalio on samanlainen kuin muillakin varusmiehillä eli hyvin kaloripitoista. Valmennettava käytti henkilökohtaisia vitamiini- ja mineraalilisiä sekä palautus- (hiilihydraatti/proteiini) että urheilujuomia kasarmin ruokavalion lisäksi.

Unen määrän ja laadun tiedetään olevan yksi perustetekijöistä (harjoittelun ja ravinnon lisäksi) valmentautumisessa huippukuntoon. Varusmiespalvelu ei tässä tapauksessa aina tukenut tätä periaatetta, koska unen puute oli miltei jokapäiväinen ilmiö. Viikonloppuvapaat kuuluivat usein myös levätessä.

Valmennettavan kokonaisuormitus (sotilaskoulutus, harjoittelu) kesäaikana oli normaalia suurempi, joten myös lihahuoltoon kiinnitettiin huomiota. Hän otti hierontaa 2 - 3 kertaa kuukaudessa kesä - elokuussa. Omatoiminen lihahuolto harjoitusten jälkeen jäi usein kiireessä vähemmälle huomiolle.

Suomen Nyrkkeilyliitolla ei ole ollut viimeisten vuosien aikana päävalmentajaa ja valmentajan tehtäviä on hoidettu leiri- ja kilpailutapahtumissa sivutoimisesti vaihdellen usean valmentajan voimin. Nyrkkeilijöiden fyysisten kykyjen testaaminen on suoritettu leirien yhteydessä elo- ja tammikuussa kilpailuun valmistavalla kaudella. Testit ovat muodostuneet Wendellin lihaskuntotestistä (juoksupyrähdykset ja lihaskuntoliikkeet, jossa suorituksen tasoa mitataan ajallisesti) sekä Cooperin testistä. Nämä testit kertovat nyrkkeilijöiden hapenottokyvystä ja lihaskunnosta, mutta eivät kerro varsinaisesti lajikohtaisesta ottelukunnosta. (Wendellin testi liite 1.)

6.3. Kilpailukauden ohjelmointi

6.3.1 Kilpailukauden 1. syklin harjoitusohjelma viikolle 14.

Nimi: Ville Hukkanen

Viikko 14.

	M	T	K	T	P	L	S
Rytmyitys (intensiteetti)							
Kilpailut							
Leirit							
Harjoitusottelut	X	X		X	X		
Tekniikka pareittain	X	X	X		X		
Liikkumisharjoitus							
Välineharjoitus	X	X	X		X		
Pistekäsineet							
Reaktio & ketteryyys							
Hypy ja loikkaharjoitus							
Kuntopalloharjoitus							
Lihashallinta							
Kuntopiiri							
Voimaharjoitus (K, M, P)	X		X		X		
Lihashuolto, Hieronta						X	
Kestävyys (TV, VL/VJ, VH)							

Viikko 14.

Ma 2.4. klo 9 - 10 sali: tekniikkaa pistekäsineillä 20', säkki, 3x3', pikavoimaharjoitus
klo 16 - 17 sali: tekniikkaa pareittain 4x3', otteluharjoitus 3x3'

Ti 3.4. klo 18 - 19 sali: tekniikka 4 x 3', ottelu 3x3', tempoharjoitus säkillä 3x3'

Ke 4.4. klo 9 - 10 sali: tekniikkaa pistekäsineillä 3x3', pikavoimaharjoitus

To 5.4. klo 15:30 - 16:30 Ringside Gym (ammattilaistalli) Espoo: otteluharjoitus 5x3'

Pe 6.4. klo 9 - 10 sali: tekniikkaa pistekäsineillä 3 x 3', pikavoima
klo 15:30 - 16:30 Ringside Gym (ammattilaistalli) Espoo: otteluharjoitus 5x3'

La 7.4. klo 12 - 13 voimistelu, ratauttelu (vrt. varjonyrkkeily) ja koko vartalovenyttely

Su 8.4. Lepopäivä

Tämä 1. syklin kilpailukauden harjoitusviikko-ohjelma toteutettiin kaksi viikkoa ennen Turkin olympiakarsintoja. Viikolla 14. pääpaino oli otteluharjoituksissa, joita otettiin myös Suomen johtavan ammattitallin Ringside Gymin nyrkkeilijöiden kanssa Espoossa.

Kilpailukauden harjoittelu muodostuu pääosin lyhyt kestoisista lajikohtaisista harjoitteista, joissa intensiteetti on korkea suoritusnopeuden ja voiman suhteen. Osa otteluharjoitusten intensiteetistä pitää vastata kilpailuottelun tasoa. Kaikki muu lajikohtainen harjoittelu ei yleensä sisällä enää uusia tai vieraita teknis-taktisia harjoitteita vaan jo opittujen suoritusten "hienosäätöä", vakiinnuttamista ja maksimointia (nopeus, voima). Viimeinen viikko ennen päätavoitetta sisältää etupäässä painon tarkkailun, saavutetun suoritustason ylläpitämisen ja henkisen valmistautumisen.

6.3.2 Kilpailupäivä

Edellisenä iltana, ennen tulevan aamun ensimmäistä punnitustilaisuutta (klo 8 - 10), on nyrkkeilijän painon oltava kilpailupainoluokan mukainen (enintään 200 - 500 g yli sarjan). Tiedettävästi kevyemmän sarjan nyrkkeilijöillä on vähäisenkin ylipainon putoaminen yön aikana vähäisempää kuin raskaimpien painoluokkien nyrkkeilijöillä. Nyrkkeilijät punnitaan ensimmäisen punnitustilaisuuden jälkeen aina niiden päivien aamuina, jolloin heillä on ottelu.

Monet nyrkkeilijät harjoittelevat kilpailupäivän aamulla tai päivällä riippuen siitä, onko heidän ottelunsa päivä- vai iltatilaisuudessa, kevyesti ja lyhyesti tavoitteena herättää keho ottelukuntoon tai valmistautuessa taktisesti tulevaan otteluun, kun vastustajan ottelutyyli tunnetaan.

Nesteen (urheilujuoma) nauttiminen heti punnituksen jälkeen on ensiarvoisen tärkeää, koska viimeiset sadat grammat on vedetty kehon nesteistä ja nestetasapaino on korjattava ensimmäiseksi. Myös proteiini- ja hiilihydraattipitoisten palautusjuomien nauttiminen heti punnituksen jälkeen nopeuttaa rakentavaa metaboliaa. Tämän jälkeen on heti aamupala, jonka on sisällettävä nopeasti imeytyvää ja "puhtaassa muodossa" olevaa (esim. vähärasvainen/sokeriton) hiilihydraattia ja valkuaisaineita. Nyrkkeilijät eivät yleensä pysty syömään määrällisesti paljoa painonvetojen ja tankatun nesteytyksen jälkeen. Lounaan tai päivällisen, riippuen päivän ottelun ajankohdasta, pitää sisältää nopeasti sulavaa hiilihydraattia ja vähemmän proteiinipitoista ravintoa n. 3 - 4 tuntia ennen ottelua. Monet nyrkkeilijät nauttivat vielä urheilu- ja palautusjuomaa n. kaksi tuntia ennen ottelua ja varsinkin ottelun jälkeen, mikäli ovat voittaneet ja jatkavat kilpailuissa. Ottelun (vrt. 3 x 3 min) aikaiseen nesteytykseen ei ole tarvetta ja vedellä huuhdellaan vain hammassuojat ja kuivunut suu erätauoilla. Ottelun jälkeiseen nautittuun ravinnon ja nesteen määrään vaikuttaa

se, kuinka paljon nyrkkeilijällä on ylipainoa seuraavaan punnitukseen nähden. Ravinnon on sisällettävä sekä hiilihydraattia että valkuaisaineita puhtaassa muodossa.

Kilpailujen jälkeisten palautuspäivien määrään (2 - 3 päivää) vaikuttaa kilpailuissa käytyjen otteluiden määrä ja olivatko kilpailut syklin päätavoitekilpailut, jolloin harjoittelu (lajiin liittyvä) katkeaa 1 - 2 viikon ajaksi (siirtymäjakso). Kilpailujen jälkeen on tavoitteena palautua sekä fyysisestä että psyykkisestä stressistä, hoitaa ja kuntouttaa mahdolliset vammat ja tehdä jotain muuta kiinnostavaa, mitä ei ole ollut mahdollista tehdä valmennuskausien aikana. Siirtymäkausi voi sisältää myös aktiivista toimintaa muissa liikuntalajeissa.

7. POHDINTA

Olympiatyylin nyrkkeilyn kansainvälinen taso on koventunut ja kansainvälisesti menestyvien suomalaisten nyrkkeilijöiden määrä on kaventunut muutaman viimeisen vuosikymmenen aikana. Kehityksen syyt tähän ovat todennäköisesti hyvin monitahoisia, mutta yhtenä merkittävimmistä syistä ovat varmasti vähentyneet harrastajamäärät. Kansainväliseen menestymiseen vaadittava valmentautuminen (harjoitus/kilpailuohjelma) edellyttää nyrkkeilijältä päätoimista valmentautumista. Kuinka moni lupaava nuori on valmis sitoutumaan useamman vuoden projektiin (esim. olympiadi) täysipainoisesti ja löytyykö tähän tarvittavia resursseja ja oikeaa valmennustietoutta ja valmentajaa, ovat todennäköisiä esille nousevia kysymyksiä?

Arvostelukäytännön muuttuminen useampaan kertaan viimeisen kahden vuosikymmenen aikana aiheutti myös havaittavia muutoksia nyrkkeilijöiden ottelutaktiikassa kansainvälisissä arvokilpailuissa vaikka säännöt eivät olleet muuttuneet hyväksytyjen lyöntiosumien suhteen. Pistelaskukoneiden käytön alkuvaiheessa näytti, etteivät nyrkkeilijät saaneet osumia kuin kovista takimmaisesta käden (oikeakätisillä oikeasuora) suorista ja ottelutulosten pisteet olivat molemmilla nyrkkeilijöillä reilusti alle 10, jopa kevyemmissäkin painoluokissa. Tämä aiheutti sen, että nyrkkeilijät pyrkivätkin lyömään pääasiallisesti kovia takakäden suorita. Toinen vaihe pistelaskukoneiden käytössä oli mm. se, että arvostelutuomarit painoivat miltei kaikki nyrkkeilijöiden lyömät lyönnit, jolloin pisteet olivat jo useita kymmeniä varsinkin voittajalla. Näillä arvostelukäytännöillä oli siis selviä vaikutuksia myös nyrkkeilijöiden ottelutaktiikkaan ja todennäköisesti myös harjoitteluun. Tämän vuosikymmenen alun arvostelukäytännön muutoksien tavoitteena on ollut yhtenäistää ja selkiyttää arvostelutuomareiden työtä.

Tämän päivän arvokilpailuissa menestyvät nyrkkeilijät ovat ensisijaisesti sekä teknisesti että taktisesti taitavia ja toiseksi, he omaavat nopean ja kovan iskuvoiman, joka näkyy selvästi heidän kaikissa lyönneissään otteluiden aikana. Voiman osuus oli 13 % ja se oli vähäisin arvio fyysisistä ominaisuuksista lajiantalyysin 2008 mukaan (Suomen Nyrkkeilyliitto 2008). Oma näkemykseni voiman merkityksestä tämän päivän olympiatyylin nyrkkeilyssä on suurempi kuin 13 % ja itse arvioisin sen olevan noin 15-16 %. Voiman lisäyksen ottaisin pois kestävyyydestä 1-2 % ja nopeudesta 0-1 %. Yhtälö on mielenkiintoinen, koska vanha sanonta "nopeus on voimaa, jota taito hallitsee" pitää mielestäni paikkansa tässä asiassa. Nyt kun,

olympiatyylin nyrkkeilyn erän kesto on kolme minuuttia, olisi ajankohtaista tehdä tutkimuksia ja arvioida lajin fyysistä kuormittavuutta uudestaan.

Säännölliset laboratorio - olosuhteissa suoritettavat lajikohtaiset testit, jotka osoittavat nyrkkeilijöiden veren laktaattikonsentraation, sykkeet, hapenoton, reaktionopeuden ja iskuvoiman lajisuorituksessa, olisivat myös tarkoituksenmukaisia kertomaan nyrkkeilijöiden lajikohtaisen harjoittelun tasosta. Vastaavien testien suorittaminen olisi ajankohtaista myös sen takia, koska ottelun kesto on muutettu 3 x 3 minuuttiin. Rajoittavana tekijänä lienevät kuitenkin testien kustannuskysymykset.

LÄHTEET

AIBA Coaches Manual 2010.

AIBA Rules 2013.

AIBA 2014. Technical & Competition Rules.

Guidetti L. et. al 2002. Physiological factors in middle weight boxing performance.

Gulhan Lal Khanna 2006. Journal of Sport Sciences & Medicine.

Heino, S. 2000. Valmentautumisen psykologia. Iloisemmin, rohkeammin ja keskittyneemmin.

Henrik Tavio 2014. Suomen ITO- henkilö.

Hietanen, M. 1982. Urheilun pelko- ja stressitekijät. TUL.

Asok Kumar Ghosh 2010. International Journal of Applied Sport Sciences 2010, No.1, 1-12.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus.

Liukkonen J. 1995. Psyykkisen valmennuksen työkirja.

Lounasheimo, I. 1987. Kehän Sankarit.

Pallaspuro, E. 1983. Psyykkinen valmennus 2 - lajisovellukset.

Smith S. Marcus 2006. Journal Sport Sciences & Medicine, 5: 74-89

Suomen Nyrkkeilyliitto 2008. Lajianalyysi.

Wikipedia. AIBA History. www.aiba.org/default.asp?pId=375#

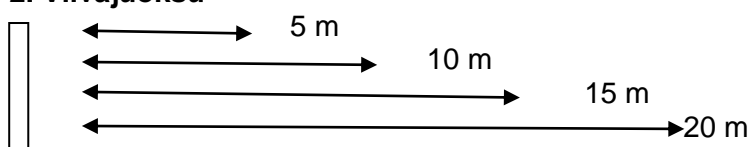
LIITE 1.

Wendellin testi: etunojapunnerrus - viivajuoksu - vatsaliike - viivajuoksu - selkäliike - viivajuoksu - hyppyt penkin yli - viivajuoksu

1. Etunojapunnerrus

- 15 toistoa
- jalkaterät penkin päällä ja jalat suorina, rinta koskettaa maata ja kädet suoristuvat

2. Viivajuoksu

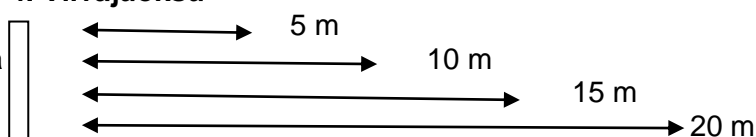


penkki,
patja ja lähtöviiva

3. Vatsalihasliike

- 15 toistoa
- selin maaten sääret penkin päällä polvet 90° kulmassa, kyynärpäät osuvat polviin ja yläselkä koskettaa maahan

4. Viivajuoksu

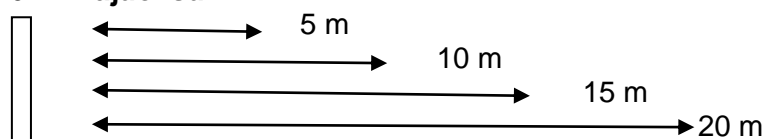


penkki,
patja ja lähtöviiva

5. Selkälihasliike

- 15 toistoa
- päin maaten penkin päällä ja ylävartalon nostoja jalat tuettuna

6. Viivajuoksu

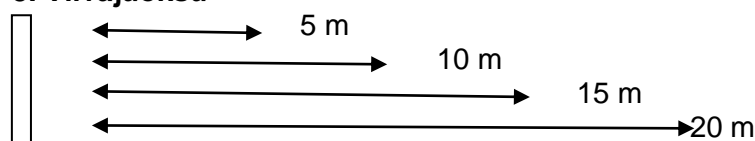


penkki,
patja ja lähtöviiva

7. Hyppyt

- 30 cm penkin yli hyppyjä sivuttain tasajalkahyppyin
- 15 hyppyä/puoli

8. Viivajuoksu



penkki
patja ja lähtöviiva

Testi suoritetaan maksimivauhdilla ja kokonaisaika ratkaisee. Kiitettävä suoritus aika on alle 3 min.

Testin suorittaa kaksi henkilöä samaan aikaan, koska suoritus aika on yleensä parempi pareittain tehtynä ja molemmilla on avustaja (toistojen laskeminen ja jaloista kiinnittäminen). Valmentaja kontrolloii suorituksia ja ottaa suoritusajat ylös.