



Vanhempainilta 22.1.2015



# Tapanilan Erä Nyrkkeily

- Tapanilan Erä saavuttanut lukuisia Suomen mestaruuksia ja jopa olympiamitaleja.
- Northern Stars –tiimin perustajaseura (MiNy, PoNS)
- N. 220 jäsentä
  - Kilparyhmä / Nyrkkeilyryhmä / Nyrkkeilykoulu / Nyrkkeilyakatemia / kuntonyrkkeily
- Tapanilan Erä ry:n alajaosto; Syys- ja Kevätkokous. Johtoryhmä (1+6 hlöä), 2 valmentajaa, 4 vakiohjaajaa, 6 varaohjaajaa



# Sinettiseura 14.4.14

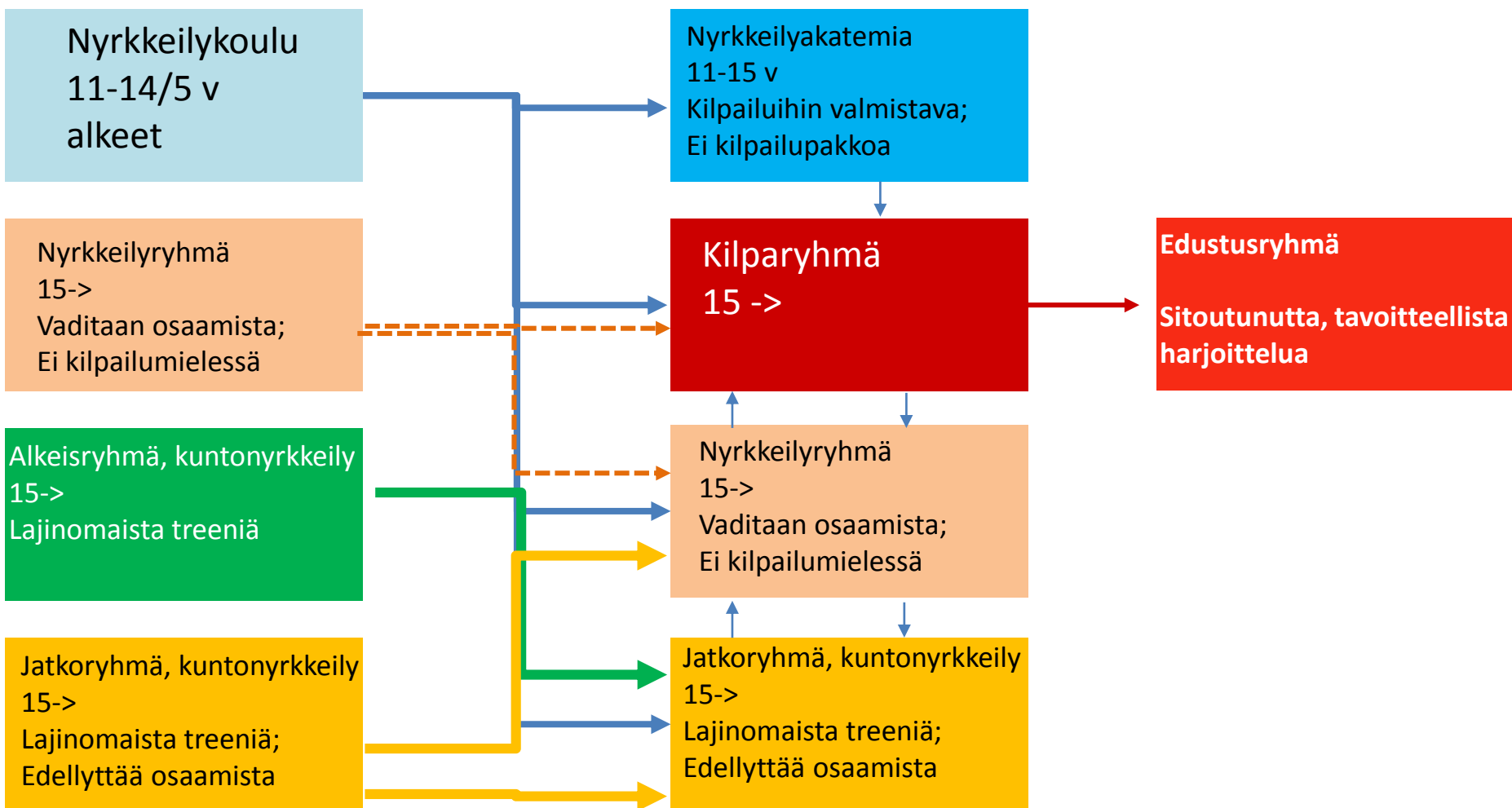
- Seuran johto on tietoinen kasvatusvastuustaan
- Arvot, kasvatukselliset periaatteet ja pelisäännöt on kirjattu toimintalinjaan, ja niiden toteutumista sekä seuran ja toimintaryhmien ilmapiiriä seurataan
- Seuratoimijoita palkitaan ja kiitetään
- Seura toimii yhteistyössä sidosryhmiensä, esimerkiksi muiden seurojen ja kunnan kanssa

- 
- Ryhmien toiminnasta vastaavat ovat tietoisia kasvatusvastuustaan ja esimerkkiroolistaan
  - Yhteisistä pelisäännöistä ja toiminnan toteutustavoista keskustellaan ja lapsia /nuoria kiitetään ja motivoidaan
  - Yleinen ilmapiiri koetaan avoimeksi ja kannustavaksi
  - Ryhmä kokee olevansa osa seuraa

- 
- Lapsi/nuori kokee, että hän on tärkeä ja että hänet huomioidaan yksilönä.
  - Toiminta on iloista ja innostavaa
  - Lasta/nuorta kannustetaan, hänen itsetuntonsa sekä sosiaaliset taidot kehittyvät ja hän oppii toimimaan yhdessä muiden kanssa reilun pelin hengessä
- 



# Nuoren mahdollisuudet TaE:ssa



# Tuntikartta kevätkaudella 2015

KEVÄT 2015	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
12.00 – 12.30						NYRKKEILYRYHMÄ	
12.30 – 13.00							
13.00 – 13.30							
13.30 – 14.00						VÄLINEJUMPPA	
14.00 – 14.30						Michel, Ville	
14.30 – 15.00							
15.00 – 15.30							
15.30 – 16.00							
16.00 – 16.30					AKATEMIA		
16.30 – 17.00	AKATEMIA	KOULU	AKATEMIA	KOULU	Jari		
17.00 – 17.30	Jari	Michel (Aki)	Jari	Michel (Aki)	KILPA		
17.30 – 18.00	KILPA	KILPA	KILPA	KILPA	Jari		ALKEISRYHMÄ
18.00 – 18.30	Jari		Jari				Väinö
18.30 – 19.00					JATKORYHMÄ		JATKORYHMÄ
19.00 – 19.30	JATKORYHMÄ, naiset	JATKORYHMÄ	JATKORYHMÄ		Kalle (Manti)		Väinö
19.30 – 20.00	Inka (Ville)	Michel	Ville				
20.00 – 20.30	JATKORYHMÄ	NYRKKEILYRYHMÄ	ALKEISRYHMÄ				
20.30 – 21.00	Inka (Ville)	Michel	Ville				
21.00 – 21.30							



# Yleisiä asioita

- Varusteet mukaan aina harjoitukseen
- Ollaan ajoissa paikalla
- Kiusaamisiin erityisen matala kynnys!!
- Tarkistakaa vakuutus (ohjeet nyrkkeilylisenssiin seuran kotisivuilta)
- Kysymykset joko suoraan valmentajille tai [tapenyrkk@gmail.com](mailto:tapenyrkk@gmail.com)



# Kevätleiri 2015

- 11. – 12.4.2015 Kisiksellä, Kisakeskuksessa (n. 100km)
- Hinta alle 17-vuotiaille 65 euroa, sis. Majoitus, treenit, täyshoito, sauna

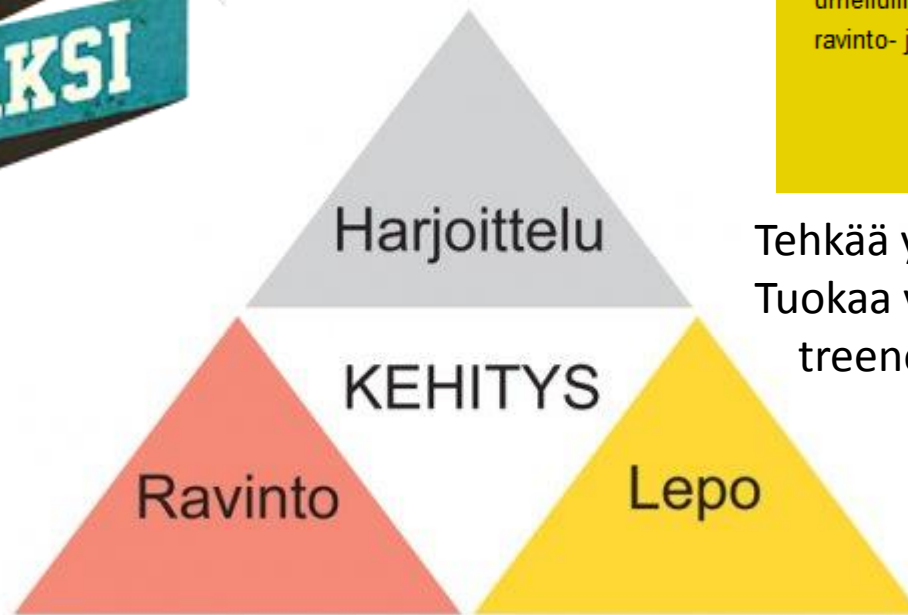


- Koko jaoston yhteinen. Yli 17-vuotiaiden hinta 99 euroa. Lisätietoja tulossa!



# Kasva urheilijaksi TaE nyrkkeilyssä!

<https://www.kasvaurheilijaksi.fi/>



Tehkää yhdessä lapsen kanssa!  
Tuokaa viikon tulos  
treeneihin valmentajalle





# Tee elämänrytmi-testi!

Suoritettu 2/7

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai	
00:00								<i>Lisää aikoja klikkaamalla kalenteria</i>
01:00								
02:00								
03:00	Yöuni	Yöuni						
04:00								
05:00								
06:00								
07:00								
08:00								
09:00								
10:00								
11:00	Koulu							
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00	päätöj							
17:00								
18:00								
19:00								
20:00	omatoiminen							
21:00								
22:00	Yöuni							
23:00								
<b>Pisteet</b>	<b>73/100</b>	<b>25/100</b>	<b>0/100</b>	<b>0/100</b>	<b>0/100</b>	<b>0/100</b>	<b>0/100</b>	<b>Keskiarvo 49</b>

*Huonointa päivää (himmennetty) ei huomioida lopullisessa keskiarvossa.*



# Oikea harjoittelu on tärkeää/ Jari

- 2 tuntia päivässä liikkumista
- Tavoitteellisesti harrastavan tulisi liikkua 3 tuntia päivässä (20h/vko)
- Ohjatut harjoitukset, omatoimiset harjoitukset, arkiliikunta ja muu liikunta

## **Ohjeita liikkuvan lapsen vanhemmille:**

- <http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/kasvata-urheilijaksi/lapseni-urheilee>



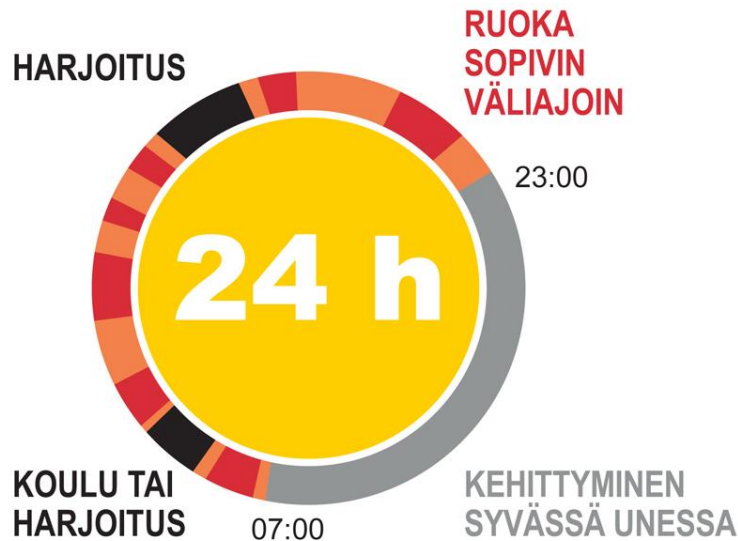
# Oikea ravinto on tärkeää

- Kilpaileminen painoluokka-urheilussa
- Säännöllinen ateriarytmi – hyvä vireys säilyy koko päivän
- Pääaterioiden koostaminen lautasmallin mukaisesti – sopivasti energiaa ja suojaravintoaineita
- Hyvät välipalat ennen ja jälkeen harjoituksen – energiaa harjoitukseen, palautuminen käynnistyy heti
- Paljon ja värikkäästi hedelmiä, vihanneksia, kasviksia ja marjoja – takaa tärkeiden suojaravintoaineiden saannin
- Joka aterialla leipää yms. viljatuotteita, suositaan täysjyväviljaa – laadukasta energiaa ja suojaravintoaineita
- Sopivasti hyvälaatuaista rasvaa leivän päälle ja ruoanvalmistukseen – sopivasti energiaa, hyvälaatuiset rasvat mukana korjaamassa harjoittelun aiheuttamia pieniä tulehduksellisia tiloja
- Maitotuotteita 2-3 lasillista + muutama siivu juustoa päivässä – vahvistaa luustoa, maito = loistava palautusjuoma
- Kalaa kahdesti viikossa tai kalaöljyä –D-vitamiinia, hyvät rasvat mukana korjaamassa tulehduksellisia tiloja
- Juomana pääsääntöisesti vesi tai maito – ylläpitävät nestetasapainoa, vähäenergisinä eivät tuota yllätyksiä energiansaannissa
- Karkkia ja limpsaa silloin tällöin tai karkkipäivänä – herkut herkuina ei nälkään!



# Lepo on tärkeää

- Ilman lepoa ei kehity



- Harmaa – uni
- Paksu punainen – pääateria
- Ohut punainen – välipala
- Musta – treeni; koulu; stressitila



# Vertaissovittelu

## Kamppailija ei kiusaa / Michel



- hymyile
- vaihda paria
- kannusta
- pidä pilke silmäkulmassa
- ole rohkea



**TaE nyrkkeilyssä asiat  
ratkotaan VERSO-mallilla**

**TULOSSA VUONNA 2015:  
SUURI BUDOLEIRI**

Nyrkkeilyliitto on mukana  
8. -14 -vuotiaiden leirillä  
Tampereella 7. -9.6.2015.  
Lisätietoja tulossa keväällä  
2015.



# Kilparyhmä

## Yhteiset sääntömme:

- **sitoudun** käymään vähintään 3x vkossa harjoituksissa
- **ilmoitan** poissaolosta valmentajalle edellisenä päivänä
- **noudatan** valmentajan kausisuunnitelmaa ja harjoitusohjelmaa.
- kamppailija ei kiusaa, ikinä
- TaE nyrkkeily on päihteetön seura



# Nyrkkeilykoulun / Nyrkkeilyakatemian säännöt

- Tehdään ryhmässä Jarin / Michelin avustuksella
- Nuoret mieltävät itse omat sääntönsä
- Kirjataan ylös ja säännöistä tehdään muistitaulu salille



# Vanhempien säännöt

- Pidämme huolen, että kotona on aina hyviä välipaloja lapselle/nuorelle
- Hankimme asianmukaiset varusteet
- Muistutamme monipuolisesta liikunnasta
- Huolehdimme riittävästä unesta ja levosta
- Perehdymme seuran sääntöihin ja kunnioitamme niitä

