

# Näin nyrkit heiluvat NalPalla

Nal Palveluiden jälkihuollon vahvan tuen yksiköt järjestää asiakkaille ja työntekijöille yhteisen nyrkkeilyn viikoittain. Nyrkkeilyyn on mahdollista osallistua myös muista Nalpan tiimeistä sekä yksiköiden entisten asiakkaiden. Nyrkkeilyn valmentaja on Johanna Huttunen, joka on ammattilaisnyrkkeilijä ja hallitseva Suomen mestari. Johanna voitti 2024 ensimmäisen ammattilaisottelun, jota osa NAL-palveluiden väestä oli paikan päällä kannustamassa.



Kuvassa: NAL Palveluiden palveluvastaava Vilma Kinnunen (vas.) ja nyrkkeilyvalmentaja Johanna Huttunen (oik.)

Nuoria haastatellessa voi kuulla arvostuksen Johannaa kohtaan valmentajana sekä myös sen, miten tykätty persoona hän on. Johannalla on myös vankka päihdetyön osaaminen, minkä vuoksi salilla voi keskustella päihdeongelmiin ja niistä toipumiseen liittyvistä teemoista syvällisestikin. NAL Palveluiden palveluvastaava Vilma Kinnunen etsi potentiaalista nyrkkeilyvalmentajaa tuttujensa kautta. Johanna löytyi Aseman lasten projektityöntekijän suosittelemana.

## HERRASMIESLAJI

Johannalta kysyttiin, minkälaista on valmentaa jälkihuollon nuoria ja miten se mahdollisesti eroaa toisista ryhmistä, joita Johanna valmentaa. Johanna vastasi, että meidän nuorten valmentaminen on ihanaa kun huomaa, miten sydämellä kaikki on mukana treeneissä. Valmentamisen sisältö riippuu myös niin paljon siitä mitä nuori juuri sillä hetkellä tarvitsee. Ohjaajat heittävät itsensä likoon treeneissä ihailtavasti, mikä myös Johannan mielestä auttaa luomaan suhdetta nuorten kanssa. Johannan sanoin "rauhoita levotonta ja rohkaise ujoa."

Nyrkkeily tarjoaa jälkihuollon nuorille ennen kaikkea harrastuksen ja mielekästä sisältöä elämään. Nyrkkeilyyn on helppo osallistua matalalla kynnyksellä, koska

treeneihin osallistaminen tapahtuu hyvinkin joustavasti. Treeneissä on nähty osallistujina esimerkiksi nuoren ystävä asumispalvelun ulkopuolelta, joten sekin kertoo siitä kuinka nuoria kannustetaan kokeilemaan lajia hyvin joustavilla tavoilla. Treeneihin on tervetulleita osallistumaan myös NAL Palveluiden piiriin kuuluvaa porukkaa vahvan tuetun asumisen ulkopuolelta, esim. tuetun asumisen ihmiset ovat tervetulleita mukaan.

Treeneissä edetään aina vähiten kokeneimman mukaan, joten ei tarvitse jännittää, että täytyisi olla kokemusta ollenkaan lajista etukäteen. Johannankin sanoin nyrkkeily on herrasmieslaji. Itse kullekin on tärkeä taito huomioida heikommassa asemassa olevaa. Jokainen saa varmasti treeneissä hien pintaan kokemustasosta viis. Hyvässä tapauksessa nyrkkeilystä innostuu niin, että se jää mukaan omaan arkeen myös palvelun järjestämän nyrkkeilyn ulkopuolella.



Kuvassa: Nyrkkeilyharjoituksia Johanna Huttusen opastuksella.

## TREENIEN TUNNELMA JA OHJAAJIEN MERKITYS TREENEISSÄ

Nuoret ovat ilmaisseet, että nyrkkeilyyn on helppo tulla mukaan ja treeneissä on rento ilmapiiri. Tekniikkaharjoitusten merkeissä pareja vaihdellaan ja nuoret kertovatkin, että on kiva asia kun pitää myös ottaa kontaktia uusiin ihmisiin, koska silloin saa uusia tuttavuuksia. Nyrkkeilyssä käy viikoittain molemmista yksiköistä porukkaa (Gunillasta ja Keskiyöntieltä), mikä tuo vastaan uusia kohtaamisia. Säännöllisyys tuo nuorille rytmikyyttä elämään. Joskus nuori ei ole ollut ollenkaan kotona asumisyksikössä, mutta siitä huolimatta on osallistunut nyrkkeilytreeneihin ja ohjaajat ovat päässeet kontaktiin nuoren kanssa.

Valmentajan ja varsinkin ohjaajien rooli treeneissä voi olla hyvinkin vaihteleva. Asukkaiden motivointi osallistumaan treeneihin alkaa asumisyksiköissä Gunillassa ja Keskiyöntiellä. Usein nuoria pyydetään mukaan osallistumaan treeneihin henkilökohtaisesti sen sijaan, että lähetettäisiin joukkokutsuja.

Ohjaajat sitoutuvat nyrkkeilyyn lähtemällä itsekin mukaan treeneihin. Ohjaajien innokas asenne levittää tietoa nyrkkeilystä siirtää innostusta myös nuorten osallistumiseen. Johanna mainitsi häntä haastatellessa, että on hauska nähdä miten nuorten ja ohjaajien roolit voivat vaihdella treenien aikana. Nyrkkeilyssä ei ole väliä mistä lähtökohdasta tulee, eli nyrkkeilyareena on tasa-arvoinen alusta. Treeneistä löytyvät ns. poliisit, rosvot, rikkaat ja köyhät eli sekalainen seurakunta. Kaikkia yhdistää se, että lyödään "vasenta suoraa" silloin kuin valmentaja niin käskää. Nyrkkeilyssä kaikkia koskevat samat säännöt, Johanna ynnää.

Johannalla on taito luoda treeneihin hyvä ilmapiiri positiivisen asenteen voimin. Hän kannustaa nuoria sekä työntekijöitä tunnistamaan omia vahvuuksia ja kehityksen kohtia. Treenien aikana ei jämähdetä liian pitkäksi aikaa mihinkään tiettyyn tekniikkaharjoitukseen vaan treenit ovat tarpeeksi vaihtelevia, mikä on tärkeää juuri tätä kohderyhmää ajatellen. Nyrkkeilyssä näkyy vahvasti se, että ihmisten vahvuudet voivat olla hyvinkin eri kohdissa. Toinen voi olla taitava nopeutta sekä koordinaatiota vaativissa liikkeissä ja toiselta taas löytyä voimaa lyönteihin kuin pienestä kylästä.

# **NAL**

## **PALVELUT**

Artikkelin on kirjoittanut: Emilia Kinnunen