

Nyrkkeily



Olympiatyylin nyrkkeilyottelu käynnissä.

Nyrkkeily on kamppailu-urheilulaji jossa kaksi kilpailijaa ottelee köysillä ympäröidyssä kehässä ja yrittää lyödä vastustajaansa nyrkkeilykäsineillä suojatuilla nyrkeillään. Vastustajaa saa lyödä ainoastaan nyrkin etuosalla, ei avokämmenellä tai kämmensyrjällä. Myös lyöminen niskaan ja selkään tai vyötärön alapuolelle on kiellettyä. Lisäksi kyynärpäällä lyöminen, vastustajasta roikkuminen tai kiinnipitäminen, maassa olevan lyöminen, potkiminen ja jalan päälle astuminen ovat kiellettyjä. Vasenkätistä nyrkkeilijää kutsutaan englanninkielisellä sanalla *southpaw* ja oikeakätistä termillä *orthodox*.

Lajin kilpatasolla on nykyään kaksi muotoa: ammattinyrkkeily ja amatöörinyrkkeily. Molemmat muodot ovat perussäännöiltään samanlaiset, mutta ammattilaiset ottelevat ilman paitaa ja kypärää. Lisäksi he ottelevat amatöörejä ohuemmin hanskoin, minkä vuoksi ammattilaisottelu painottuu enemmän tyrmäyksen tavoitteluun, kun taas amatööriottelu painottuu enemmän pisteiden keräämiseen. Joskin amatööriotteluihinkin kuuluvat tyrmäykset. Lisäksi amatööriottelut kestävät vain kolme erää, kun ammattinyrkkeilyssä ottelu koostuu 4–12 erästä. Amatöörinyrkkeilyssä ottelussa on kolme kolmen minuutin mittaista erää. Ottelua valvoo kehän sisällä kehätuomari ja sen ulkopuolella arvostelutuomarit.

Nyrkkeilyottelu voi ratketa kuudella eri tavalla. Ratkaisut ovat:

1. pistevoitto, jolloin kolmen (amatöörinyrkkeilyssä viiden) arvostelutuomarin äänten enemmistön saanut voittaa. Nykyään tärkeimmissä amatööriturnauksissa käytetään ns. pistekoneita. Kun viidestä arvostelutuomarista vähintään kolme painaa osuman merkiksi nappia samanaikaisesti 1,2 s:n sisällä, osuma kirjaantuu kyseisen nyrkkeilijän pisteeksi.
2. luovutusvoitto (merkitään tekniseksi tyrmäykseksi).
3. voitto kehätuomarin keskeyttäessä ottelun (tekninen tyrmäys, TKO)
4. voitto diskvalifioinnin takia (DQ)

5. tyrmäysvoitto (engl. knockout, KO), kun nyrkkeilijä on lyöty maahan eikä voi jatkaa nyrkkeilemistä 10 sekunnin kuluessa.
6. voitto lyömällä vastustaja maahan kolme kertaa yhden erän aikana (tekninen tyrmäys)

Nyrkkeilyssä ottelijat määritellään painonsa mukaan sarjoihin, joissa he ottelevat.

Nyrkkeilyä on yleisesti pidetty kamppailu- ja voimailulajina, mutta Pekka Mäen mukaan sitä kuvaa täydellisesti lause *teknis-taktinen fyysinen kamppailulaji, jota henkiset ominaisuudet ohjaavat*. Nyrkkeily perustuu lajina fysiikkaan, taktikkaan ja älyyn.

Vaikka nyrkkeily saattaa monille näyttää siltä, että se painottuu vain käsien käyttöön, todellisuudessa nyrkkeily on kokovartaloliikuntaa. Jalkatyö ja ylävartalon liike ovat merkittävässä osassa nyrkkeilyssä, ja lyödessään nyrkkeilijä pyrkii laittamaan koko kehonsa voiman lyönnin taakse. Lisäksi lyönnin voima tulee ensisijaisesti jaloista, minkä vuoksi nyrkkeilijät käyttävät kenkiä jotka saavat jalat pysymään tukevammin maassa. Nyrkkeilijän tärkein harjoitusväline on nyrkkeilysäkki.

Amatöörinyrkkeily

Amatööri- eli olympiatyylin nyrkkeilijät ottelevat paita päällä ja päänsuojus päässä vuoden 2000 olympialaisissa.

Amatööri- eli Olympiatyylin nyrkkeilyssä päätavoitteena on oman koskemattomuuden turvaaminen ja kerätä pisteitä hyväksytyistä iskuista, eikä hakea voittoa esimerkiksi



aiheuttamalla vastustajalle ruumiillista vahinkoa.

Olympiatyylin nyrkkeilyhansikkaat ovat kehitelty turvallisuutta lisääväksi siten, että kättä ei voi iskiessä puristaa täydellisesti nyrkkiin. Pisteitä annetaan päähän ja ylävartaloon osuneista iskuista, jotka osuvat nyrkkeilyhansikkaan sallitulla osuma-alueella, eli rystypinnalla, sallituille osuma-alueille.

Amatööri- eli olympiatyylin nyrkkeilijät ottelevat paita päällä ja päänsuojus päässä vuoden 2000 olympialaisissa.

Miesnyrkkeilijät käyttivät vuosina 1984–2012 päänsuojusta, mutta vuodesta 2013 lähtien nyrkkeilevät taas ilman niitä. Naiset käyttävät edelleen päänsuojusta.

Ottelut kestävät nykyään miehillä kolme kolmen minuutin erää ja naisilla neljä kahden minuutin erää. Erätauot ovat yhden minuutin pituisia. Ottelun kulkua valvoo itse kehässä kehätuomari, jonka tehtävänä on tarkkailla, että ottelijat käyttävät vain sääntöjen mukaisia keinoja. Kehän ulkopuolella ottelun kulkua seuraavat pistetuomarit.

Vyötärön alapuolelle lyöminen on kiellettyä, samoin kiinnipitäminen. Mikäli näin käy, tuomari erottaa ottelijat toisistaan. Toistuva vastustajassa roikkuminen aiheuttaa pisteiden menetyksiä ja lopulta hylkäyksen. Hylkäyksen eli diskauksen lisäksi ottelun voi voittaa osumapistein. Pistevoiton (PV.) lisäksi kehätuomarin keskeytyksellä (RSC) vastustajan ollessa ylivoimainen, ja (RSCH); eli iskujen osuessa päähän aiheuttaen nyrkkeilijässä puolustuskyvyttömän tilan eikä nyrkkeilijä kykene jatkamaan ottelua ja vastustaja on ylivoimainen, avustajan luovutuksella (AB), tyrmäyksellä (KO) ja luovutus ilman ottelua (WO eli walk over). Turnauksissa ottelun voi myös voittaa, mikäli nyrkkeilijä on punnituksessa ylipainoinen, sairastunut ennen ottelua tai lääkäri kieltää ottelemisen kilpailijan terveydellisiin syihin vedoten. Tällöin toinen kilpailija voittaa WO-tuomiolla.

Ottelu voi loppua myös diskaukseen (DISQ, engl. disqualification), jos nyrkkeilijä saa kolme varoitusta (esimerkiksi työntämisestä, sitomisesta ja niskaan tai vyön alle lyömisestä). Toinen nyrkkeilijä saa kaksi pistettä yhdestä vastustajan varoituksesta. Ottelu myös päättyy diskaukseen, jos nyrkkeilijä ei voi jatkaa ottelua niskaan tai vyön alle saadusta iskusta.

Tuomarin tärkein tehtävä on kuitenkin taata ottelijoiden turvallisuus. Tyrmäykset ovatkin amatöörinyrkkeilyssä varsin harvinaisia, sillä tuomari yleensä keskeyttää epätasaiset ottelut ennen kuin mitään ehtii tapahtua. Myös avustaja voi tehdä luovutuksen heittämällä pyyhkeen kehään kesken ottelun havaittuaan vastustajan olevan ylivoimaisesti suojattiaan paremman. Muutenkin nyrkkeilijöiden turvallisuudesta huolehditaan tarkasti erityisin säännöin. Väistämisen taito lisää myös turvallisuutta, sivuväistöt, U-väistöt, taakse nykäisyväistö, pudotusväistö ja taakse askelväistö opetetaan jo seurojen nyrkkeilykoulujen alkeissa. Myös iskujen poimimiset kyynärvarsilla, veitsitorjunnat sivukoukuille ja päähän kohdistettujen iskujen poimimiset/torjumiset kämmeneen lisäävät koskemattomuutta ja siten lajin turvallisuutta. Ottelijoilla täytyy olla muun muassa voimassa oleva lääkärintodistus, lisenssivakuutus ja kilpailukirja. Myös alasuojat, hammassuojat, käsisiteet sekä pääsuoja (vain naisilla) ovat sääntöjen mukaan pakolliset ja lisäävät konkreettisesti ottelijoiden turvallisuutta. Turnauksissa lääkäri tarkastaa nyrkkeilijöiden kunnon ennen jokaista ottelua.

Toisinaan amatöörinyrkkeilystä käytetään nimitystä olympiatyylin nyrkkeily, sillä nimitystä amatöörinyrkkeily pidetään harhaanjohtavana – myös amatöörinyrkkeilijä joutuu harjoittelemaan ammattimaisesti päästäkseen huipulle.