

# Fyysisten harjoitteiden opas pingispelaajalle

---

## *Miksi pingispelaaja tarvitsee fyysistä kuntoa?*

Nykyöpötännis on lähes poikkeuksetta maailman huipulla spinnien vaihtoa puolelta toiselle. Treenimäärät ovat lisäksi maailman huipuilla poikkeuksetta kokoluokassa 1000-1500h/vuosi. Suomen huiputkin pelaavat samankaltaista peliä, joskin hieman hitaammalla tempolla ja hieman epävarmemmin. On selvää että maailman huipulle pääsy vaatii kaikin puolin hyvän fysiikan, mutta myös tavoiteltaessa Suomen kärkeä pitää tietty fyysisyyden taso saavuttaa ja optimaalinen fysiikka korjaa varmasti Suomen rankingia suhteessa huonoon fysiikkaan jonkin verran, ellei jopa puolita sitä.

Tiettyjä pelitilanteita ja asioita joissa fyysisyydestä on hyötyä, on lueteltu seuraavassa:

**Treenikunto:** Hyvällä juoksukunnolla on positiivinen vaikutus treeneissä jaksamiseen ts. mikäli omaa hyvän juoksukunnon, kykenee harjoittelemaan laadukkaasti enemmän.

**Kierre:** Kierteen tekeminen vaatii paitsi hyvää tekniikkaa, myös voimaa. Erityisesti puolustuspelissä ja alakierteestä lyömisessä vaaditaan voimaa. Kierrettä voi onnistua tekemään myös hyvällä tekniikalla, mutta lisävoimasta on aina hyötyä niin kauan kuin tekniikka pysyy rentona.

**Ehtiminen palloon:** Huipputasolla pallot ratkeavat spinnienvaihdossa usein siihen että vastustaja saa pelaajan pois balanssista. Tällöin horjutetun pelaajan seuraavaan palloon ehtiminen vaikeutuu ja lyönti hidastuu tai riskitaso lyönnissä kasvaa merkittävästi. Palloon ehtiminen ja balanssin pitäminen vaatii koordinaatiota, räjähtävän pompun ja hyvät keskikehon lihakset. Molemmissa, jaloissa ja keskivartalossa, pitäisi olla nopeutta ja voimaa, jolloin jalkatyöharjoituksilla saadaan aikaan niin sanottua nopeuskestävyyttä. Ehtiminen optimaaliseen lyöntiasentoon lisää tietysti myös **kontrollia** peliin.

**Kovat lyönnit:** Kovaa lyöminen on miesten puolella yksi tärkeimmistä asioista huipulla. Kova lyönti vaatii räjähtävyyttä, sekä hyvän tekniikan. Räjähtävyys tarkoittaa käytännössä sopivan kookkaita lihaksia ja paljon toistoja pallolaatikolla.

**Kaukaa lyöminen:** Spinnienvaihdossa kehän takaosista pitää omata paitsi hyvä liikkuvuus, myös voimaa, jotta saa toimitettua pallon takaisin noin neljän metrin päähän toisen puolelle riittävän matalana ja riittäväällä kiertellä. Palloon energian laittaminen tarkoittaa vauhdin ja kierteen yhdistelmää, joista toinen syö periaatteessa aina toista pois. Tämä energia on lähtöisin kehosta mailan kautta palloon. Hyvä tekniikka nostaa prosenttia, joka kehon energiasta välittyy palloon asti, mutta juuri spinnitaistossa tulee fyysisyys hyvin esiin, kun aikaa on paljon ja kaikki pelaajat ehtivät tehdä lyönnit joka kerta huolellisesti.

## Treeniohjelmat

Huipulle, oli se sitten Suomen tai maailman, pyrkivän pelaajan tulisi harjoitella fyysistä puolta huolellisesti lajiharjoittelun ohessa riippuen hieman kasvun ajoittumisesta 13 - 15-vuotiaasta lähtien. Ensimmäisen vuoden ajan fysiikkaohjelmaksi riittää esimerkiksi kuntopiiri ja lenkki kerran viikossa. Ensimmäisenä vuonna vain totutellaan fysiikkatreeniin. Seuraavana vuonna voidaan sitten ottaa toinen lenkki ohjelmaan tai tehdä liikkuvuus- tai loikkatreeni. Vasta kun kasvupyrähdys on selkeästi lähtenyt käyntiin, voidaan mennä kuntosalille. Alussa kerran viikossa on hyvä tahti. Ideana on ensimmäisen vuoden aikana opetella tekniikoita, eikä siis aiheuttaa vammoja maksimipainoilla ja väärillä tekniikoilla. Kasvupyrähdysten lähestyessä loppuun voidaan ohjelmaan ottaa selkeät kuntosalikaudet tiettyinä vuodenaikoina ja lenkkikaudet toisaalla.

Treeniohjelmaa tulee miettiä kokonaisuutena. Kova salitreeni voi jäykistää paikkoja ja aiheuttaa tuntuman väliaikaista heikentymistä, eli peak-kuntoa rakennettaessa esimerkiksi arvokisoihin tulee fysiikkaohjelman tukea tätä tavoitetta. Jokaiselle pelaajalle toimii kuitenkin eri valmistautumisrutiinit. Esimerkiksi Tiger Woods, jolla on golfiin poikkeuksellisen kova fysiikka, käy vielä edellisenä päivänä ennen tavoitekisoja punttisalilla.

## Optimaalinen pingispelaajan fysiikka

Optimaalinen fysiikka pingispelaajalle ei ole Tiger Woodsin fysiikka, jossa 150 kiloa nousee penkistä, sillä ketteryys ja tuntuma alkavat kärsiä näillä lihasmäärillä jo huomattavasti. Ulkoisesti maailman huippupelaajia arvioiden on helppo vetää johtopäätös, että taistelulajien harrastajilla on usein vastaava fysiikka. Itse olen joskus saanut palautetta hyvästä fysiikasta pingisvalmentajilta ja tämän oppaan kirjoitukset perustuvat omiin kokemuksiini.

Alla on lueteltu maailman huipulle riittävän fysiikan tunnusmerkkejä:

Leuanveto	25 toistoa
Penkki	10 toistoa / 75 kg
Vauhditon pituus	270 cm
Vatsat	75 toistoa / minuutti
Cooper	3200 m
Maraton	4 h
Naruhypyt	200 hyppyä / minuutti

## Liikepankki

Alla olevat liikkeet on tarkoitettu kuntopiiri tyyppisessä treenissä tehtäviksi. Sopiva kokonaissarjojen määrä aloittelevalle treenaajalle on esimerkiksi 16 sarjaa. Eli kahdeksan liikettä ja kaksi sarjaa per liike. Kauemmin tehnyt voi lisätä kierrosten määrää. Tärkeää on myös muistaa pitää treenit mielekkäinä ja lihasärsyke vaihtelevana, muuttelemalla treenin sisältöä esimerkiksi kuukauden välein hieman.

## Keskivartalo

### Vatsarutistus (ylä- ja sivuvatsa)

- Perinteinen kaikille tuttu istumaannousu. Voidaan säädellä vastusta pitämällä käsiä eripaikoissa tai varioida nostamalla jalat ilmaan koukussa. Pingikseen erityisesti sopii kiertoliikkeen lisääminen, eli käsien ollessa niskan takana, viedään oikean käden kyynärpää vasemman jalan polveen noustessa. Liikkeestä saa nopeustreenin kun kaveri tukee jalkaterien päältä liikettä.
- Esimerkiksi 3 sarjaa ja 25 toistoa/sarja yhden minuutin palautuksella

### Vatsarutistus penkillä (koko vatsa)

- Suoritus tapahtuu penkin tai laatikon päällä niin että vain takamus on kosketuksessa penkkiin. Penkin päällä ollaan siis sivuttain ja vaaka-asennossa. Käsillä voi tukea myös penkistä. Polvia tuodaan rintaa kohti samalla kun yläkroppa tulee pystympään asentoon. Liike on pientä, mutta jatkuva jännitys lihaksessa tekee liikkeestä raskaan. Tämä liike tulee tehdä hitaasti ja hakea hyvää tuntumaa koko ajan lihakseen. Tässäkin liikkeessä voi kallistamalla itseään tehdä sivuvatsalihaksia.
- Esim. 3 x 20

### Jalkojen nostot (alavatsa)

- Molempia jalkoja nostetaan ilmaan selällään lattialla maaten. Jalat voi tuoda pystyasentoon asti. Myös tässä liikkeessä onnistuu sivuvatsojen tekeminen kääntämällä itseään vähän kyljelleen. Kaverin kanssa saa liikkeeseen haastetta kun kaveri heittää ylhäältä jalkoja eri suuntiin. Tässä täytyy ottaa tukea kaverin nilkoista.
- Esim. 3 x 30

### Lantion kohautus (alavatsa)

- Tässä jalat ovat pystyasennossa selin makuulla ollessa. Kädet tukevat sivuilla ja lantiota kohotetaan ilmaan rauhallisesti. Taas tuntuman saa sivuvatsaan jos jalkoja kiertää ilmassa. Tämän liikkeen voi

hyvin myös yhdistää edelliseen liikkeeseen eli tehdä jalkojen noston ja lantion kohautuksen yhtenä liikkeenä.

- Esim. 3 x 25

#### Alaselkä penkissä (alaselkä)

- Kuntosaleilla on alaselälle joko vino tai vaakatasossa oleva selkäpenkki, jossa nostetaan yläkroppaa naama lattiaan päin. Tarkoitus on siis suoristaa itsensä selkähaksilla. Pingshallilla liike onnistuu pingispöydän päällä, jos saa kaverin pitämään jaloista kiinni.
- Esim. 3 x 30

#### Alaselkä lattialla (alaselkä)

- Perinteinen selkäliike lattialla mahallaan maaten, jossa nostetaan jalkateriä ja hartioita ilmaan. Liike ei ole yhtä tehokas kuin edellinen versio, mutta sopii nuorelle pelaajalle hyvin. Liikkeessä voi lisätä vaikutusta myös yläselkään viemällä lavat yhteen yläasennossa.
- Esim. 3 x 40

#### Kyljet selkäpenkissä (kyljet)

- Kylkilihaksia tai niin sanottuja voi kuntosalilla treenata samassa laitteessa kuin alaselkää muuttamalla asentoa niin että makaa kyljellään laitteessa, eli korvat osoittavat lattiaa ja kattoa kohti yläasennossa. Kuntopiirissä kylkiä voi harjoitella menemällä kyljelleen jalat yhdessä kyynärvarren varaan nojaan, josta liikutetaan lantiota alas ja ylös suoristaen näin kroppa.
- Esim. 3 x 20 molemmille puolille

## Yläkroppa

#### Leuanveto (selkä, hauis)

- leuanveto on hyvä selkäliike, jota voi treenata kotona jo nuoresta lähtien. Perustaso noin 12 leukaa pitää saavuttaa, jonka jälkeen voi tehdä 5 - 7 sarjoja. Kun voimat kasvavat voidaan liike tehdä leveällä myötäotteella, jolloin vaikutus saadaan paremmin selkään ja vähemmän hauikseen. Tytöille sarjojen tekeminen voi olla liian vaativaa, jolloin voidaan käyttää kuntosaleilla olevaa ylätaljaa. Ylätalja on myös pojille hyvä lisä sillä se mahdollistaa sarjapituuksien ja vastuksen vaihtelun. Kainalon alle jäävä niin sanottu siipilihas on kovan rasituksen alla pingiksessä. Myös sen puolen kehittäminen jolla ei pelaa on tärkeää. Hyvä lihastasapaino nimittäin ehkäisee selkäongelmia myöhemmällä iällä.
- Esim. 3 x 10 toistoa

### Punnerrus (rinta, ojentaja)

- Punnerrus on hyvä perusliike ja leuanvedon vastaliike, eli kehittää niitä lihaksia joita leuanveto ei kehitä. Punnerrusliike muistuttaa kämmenlyöntiä, joten juuri nämä lihakset tulisivat olla nopeita. Punnerruksia voi tehdä eri levyisillä otteilla, jolloin vaikutuksen saa ei lihaksiin. Leveä ote tuntuu enemmän rintalihaksessa ja kapea ojentajissa. Kuntosalilla voi myös tehdä penkkipunnerrusta, jolloin päästään käyttämään suurempia painoja ja lihasmassa lisääntyy tehokkaammin. Lihasmassan lisääntymiseen painot joilla jaksaa tehdä noin 12 toistoa, ovat optimaalisia.
- Esim. 3 x 30

### Olkapäänostot (olkapää)

- Pingispelaajalle, vaikkei vielä kävisikään kuntosalilla, olisi tärkeää kehittää olkapäälihaksia. Monilla tulee kasvuiässä ongelmia olkapään kanssa. Tämä johtuu olkapäähän kohdistuvista repivistä voimista, joita kovat rysty- ja tappolyönnit aiheuttavat. Näitä vammoja voidaan ehkäistä olkapäälihaksia ja jänteitä vahvistamalla. Hyvä ja turvallinen tapa on tehdä pienellä (2-4 kg) käsipainolla nostoja sivulle ja eteen suoralla kädellä. Vanhempanakin tämä on hyvä liike kuntosalilla. Mikäli vaivoja on jo ilmennyt, yleinen hoitokeino on jumppakuminauhalla samojen suorankäden nostojen tekeminen.
- Esim. 3 x 30 kummallekin kädelle

### Kulmasoutu (yläselkä)

- Kulmasoutu on kuntosalilla tehtävä selkäliike, jossa nojataan yläkroppaa eteenpäin roikottaen käsissä tankoa. Tanko vedetään kiinni rintaan ja muu kroppa pysyy paikallaan. Pingis salissa saattaa olla mahdollista tehdä tätä liikettä, sillä pingispöydän alle pääsee makaamaan ja pöydän rakenteista tai reunasta voi ottaa otteen ja vetää itseään tästä ylös. Kroppa pidetään tiukkana ja ote tulisi olla leveä. Kaverin kanssa voi myös tehdä liikettä niin että seisova henkilö toimii kannattajana ja itse vetää itseään ylöspäin roikkuen makuuasennossa alkuasennossa.

## Jalat

### Pohjenousut (pohje)

- Varpaillenousu on helppo perusliike, jota voi vaikeuttaa lihaksen tottuessa rasitukseen, tekemälleen yhdellä jalalla. Myös liikkeen nopeutta voi säädellä, jolloin pienempi toistomäärä tuo saman hyödyn. Hyvä nyrkkisääntö liikkeelle kuin liikkeelle on, että kun maitohappoa alkaa kertyä, eli lihaksessa alkaa polttaa olet puolivälissä sarjaa.
- Esim. 3 x 80

#### Jännehypyt (reidet, pakarat)

- Ideana on hypätä niin ylös kuin pääsee niin alhaalta kuin pääsee eli takamus tulisi olla lähellä lattiaa. Yleisin virhe suorituksessa on jalkojen suoristaminen niin että kädet jäävät hetkeksi kiinni lattiaan, jonka jälkeen nostetaan vasta pää. Tämä huijaustyyli vie tehon hypystä ja koko liikkeestä. Käsien kosketettua maata lähdetään pää edelle kohti kattoa.
- Esim. 3 x 40

#### Kyykkyhypyt (reidet)

- Näissä hypyissä ei mennä yhtä alas kuin jännehypyissä, muuten idea on sama. Liikkeestä saa haastavan tekemällä tietyn ajan hyppyjä esim. 15 s. ja pitämällä itseään sama aika heti perään kyykkyasennossa. Näitä kierroksia kun tekee kolme saa maitohapot jalkoihin varmasti.
- Esim. 3 x 15+15+15+15+15

#### Lantion kohotus (takareisi)

- Lattialla selällään toinen jalkapohja ja selkä lattiaa koskettaen, lähdetään kohottamaan lantiota ylös. Toinen jalka on suorana yläviistossa toisen reiden suuntaisena. Vaikutus tuntuu koukussa olevan jalan takareidessä.
- Esim. 3 x 30 molemmille jaloille

#### Askelkyykkykävely (pakarat, reidet)

- Astutaan pitkälle eteen niin että etummaisien jalan sääri on suorassa kulmassa lattiaan nähden toisen jalan polvi lähellä lattiaa ja selkä suorassa. Tästä nousee ylös eteenpäin ja otetaan uusi askel toisella jalalla. Askelkyykkyjä voi tehdä pienessä tilassa myös nousemalla takaisin taakse, mutta tämä on huomattavasti kevyempi versio. Raskas versio pieneen tilaan on vaihtaa jalkojen paikkoja hyppäämällä ala-asennosta takaisin ala-asentoon tai käyttämällä lisäpainoja kuntosalilla.
- Esim. 3 x 30 m

#### Vauhditon pituus (reidet, pohkeet)

- Vauhditonta pituutta hypätään kuntotesteissä ja se kertoo hyvin jalkojen räjähtävyydestä. Kun sitä tekee räjähtävyystreeninä ja hyppii 20 tai 30 hyppyä lyhyellä palautuksella, ei kannata tehdä kunollista alastuloa, vaan ottaa hypyt alas lähes suoraan jaloin. Alastulo kyykkyyntä rasittaa polvia. Tekniikkaa kannattaa myös opetella, sillä käsien käyttö saattaa tuoda lisämittaa hyppyyn. Hypy lähde-

tään kaatumaan eteenpäin jolloin kädet vedetään vauhdilla ylhäältä sivuille ja ponnistuksessa eteenpäin ne tuodaan eteen. Muitakin loikkatreenejä kannattaa tehdä silloin tällöin.

- Esim. 20 toistoa

## Juoksu

Peruslenkkeily pahasti hengästymättä on hyvä tapa aloittaa juoksuharjoittelu. Lenkkien pituus voi olla alussa 3-6 km. Kun lenkkeilyyn alkaa tottua ja haluaa kehittyä tai tahtoo vain vaihtelua kuntotreeniin voi tehdä joitain seuraavista esim. kerran viikossa:

### Intervallijuoksu

- Juostaan kovaa ja levätään tai kävellään aina sama aika ja toistetaan monta kertaa. Matka voi olla 400 m tai 800 m. Kova harjoitus joka kehittää maksimaalista hapenottokykyä ja nopeutta jalkoihin.

### Spurtit

- Nopeustreeni. Juostaan 20 - 60 m ja pidetään 1 - 2 min taukoa. Kehittää jalkalihaksia ja nopeutta. Nämä voi myös yhdistää lenkkiin, jolloin lenkin päätteeksi tekee esimerkiksi kuusi 40 m vetoa viimeisellä kilometrillä lenkistä.

### Mäkijuoksu

- Juostaan mäkeä tai rappusia. Sama vaikutus kuin intervallijuoksulla. Ottaa myös hyvin lihaksiin.

### Pitkä lenkki

- Pitkä lenkki on hyvä maratonkunnon kehittäjä. Pingiksessä treenikuntaa tulisikin kehittää myös pitkällä lenkeillä, kun treenimäärät alkavat nousta yli 20 viikkotunnin. Pitkä lenkki on hyvä tehdä esimerkiksi aamulla ennen kouluun menoa, jolloin jalat saavat levätä koko päivän ja ovat taas valmiina illan harjoitukseen koulun jälkeen.