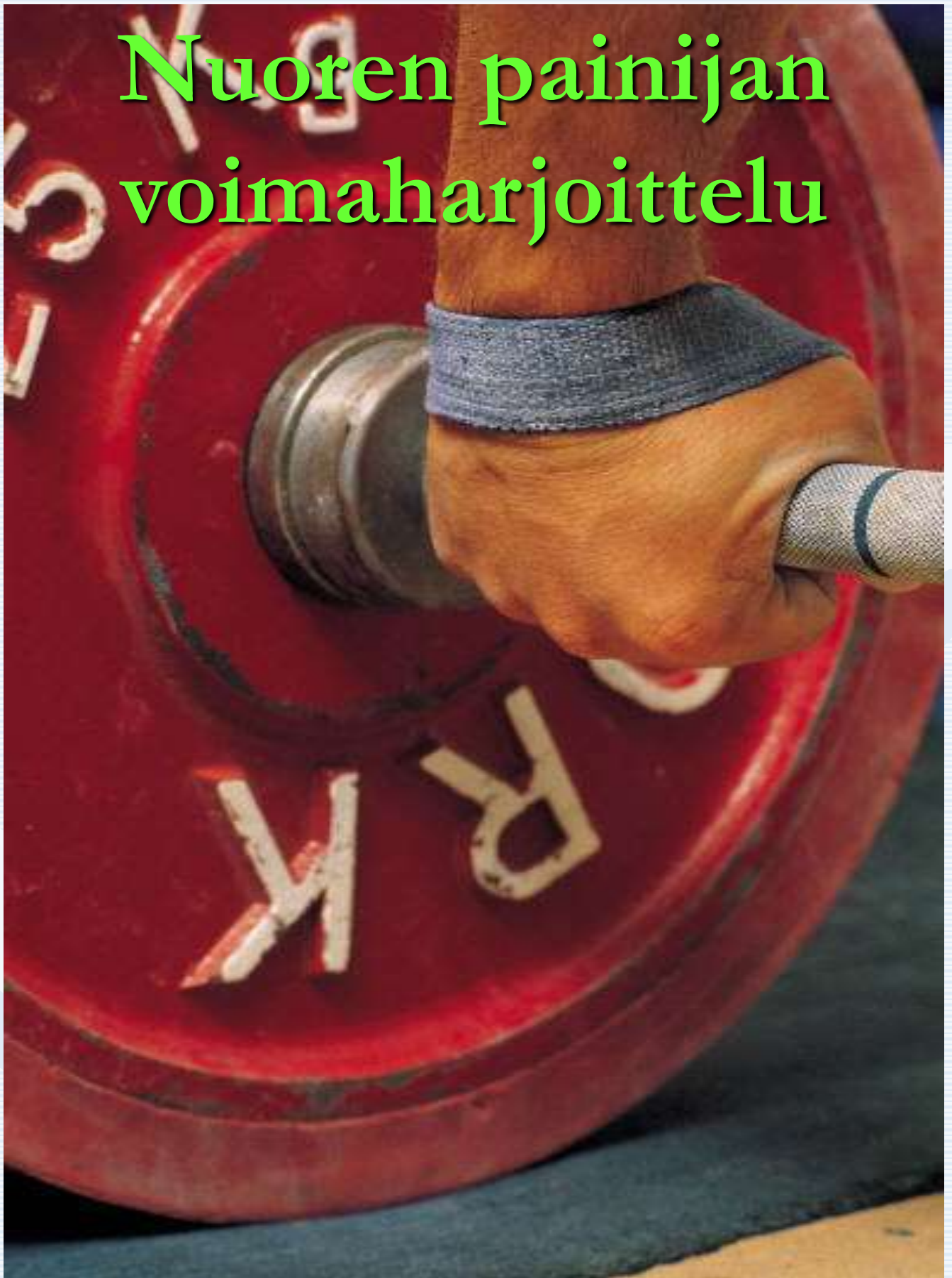


# Nuoren painijan voimaharjoittelu



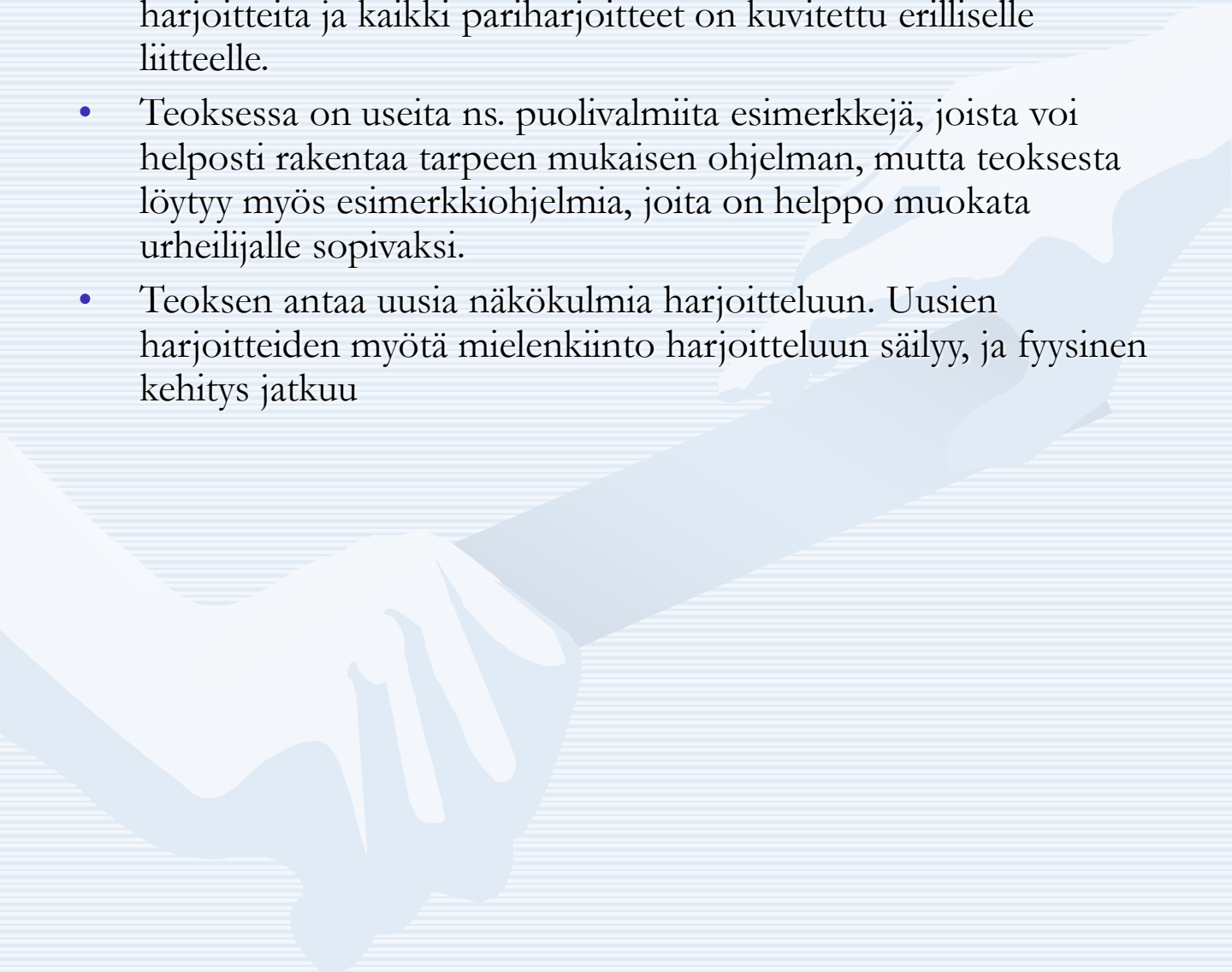
# TIIVISTELMÄ

- Tämän työn tavoitteena on antaa valmentajille perustietoa yleisvoimaharjoittelusta, sekä lajikohtaisesta voimaharjoittelusta. Tavoitteena on myös antaa valmentajille runsaasti uusia harjoitteita ja harjoitteluvinkkejä.

Työssä käsitellään kaikkia voiman osa-alueita, joita ovat:

- kestovoima
  - maksimivoima
  - nopeusvoima
  - räjähtävävoima
  - pikavoima
- 
- Teos sisältää jokaisessa voiman osa-alueessa perustietoa voimaharjoittelusta, lajikohtaista perustietoa, yleisvoimaharjoittelu - esimerkkiohjelmat, erikoisvoimaharjoittelu-osan, joka sisältää yksilö- ja pariharjoitteet + esimerkkiohjelmat.

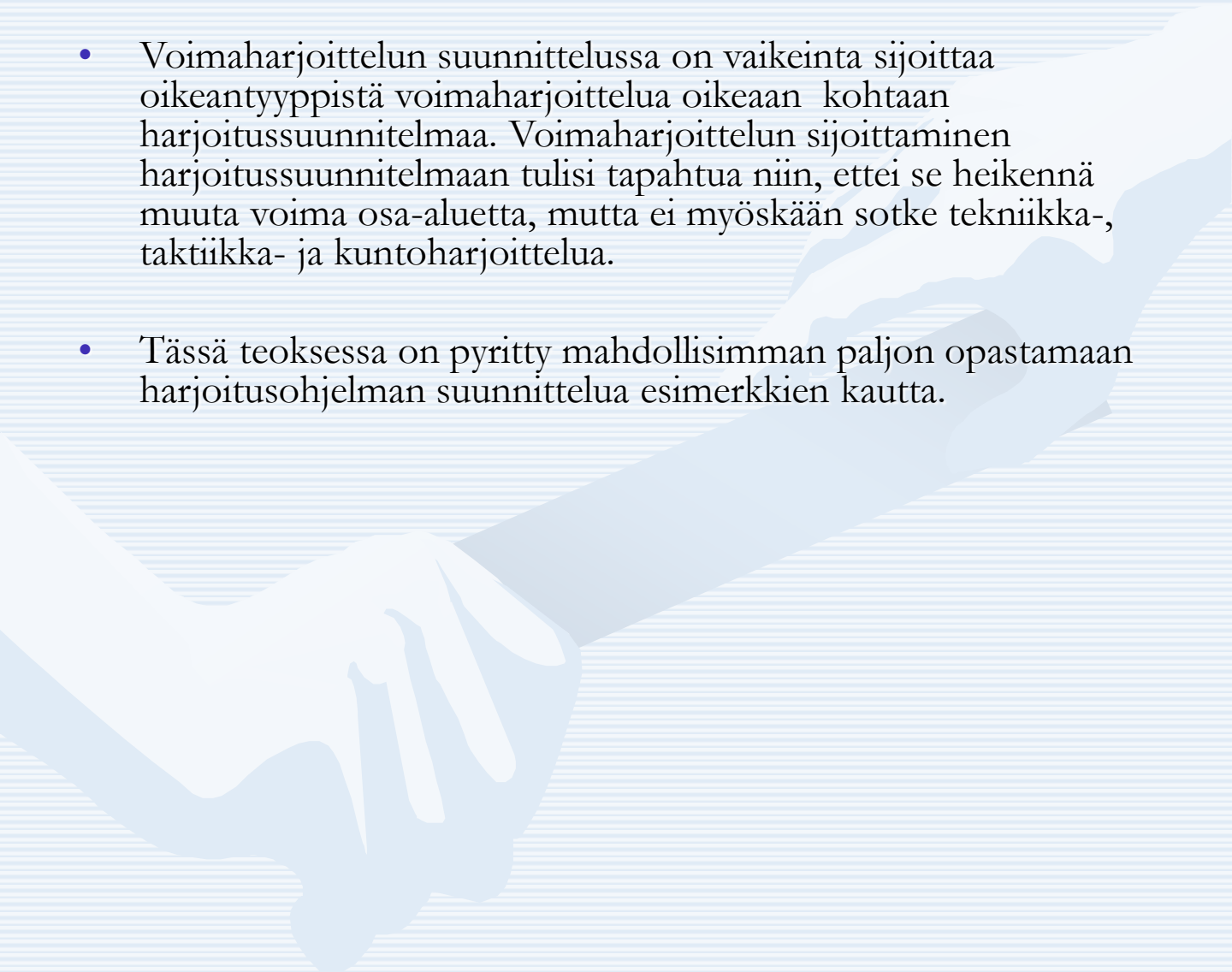
- Perustieto voimaharjoittelusta käsittää voiman kehittymisen, fysiologiset muutokset sekä voimaharjoittelun periaatteita.
- Lajikohtaisessa perustieto-osuudessa käsitellään sitä, miten tietty voiman osa-alue näkyy ja mihin sitä painissa tarvitaan.
- Yleisvoimaharjoittelulla tarkoitetaan lähinnä punttisaliharjoittelua. Punttisaliharjoittelu-osasta löytyy useita esimerkkiohjelmia. Erikoisimmat punttisaliliikkeet ovat kuvina erillisellä liitteellä.
- Erikoisvoimaharjoitteluosuudessa on esitetty runsaasti erilaisia harjoitteita ja kaikki pariharjoitteet on kuvitettu erilliselle liitteelle.
- Teoksessa on useita ns. puolivalmiita esimerkkejä, joista voi helposti rakentaa tarpeen mukaisen ohjelman, mutta teoksesta löytyy myös esimerkkiohjelmia, joita on helppo muokata urheilijalle sopivaksi.
- Teoksen antaa uusia näkökulmia harjoitteluun. Uusien harjoitteiden myötä mielenkiinto harjoitteluun säilyy, ja fyysinen kehitys jatkuu



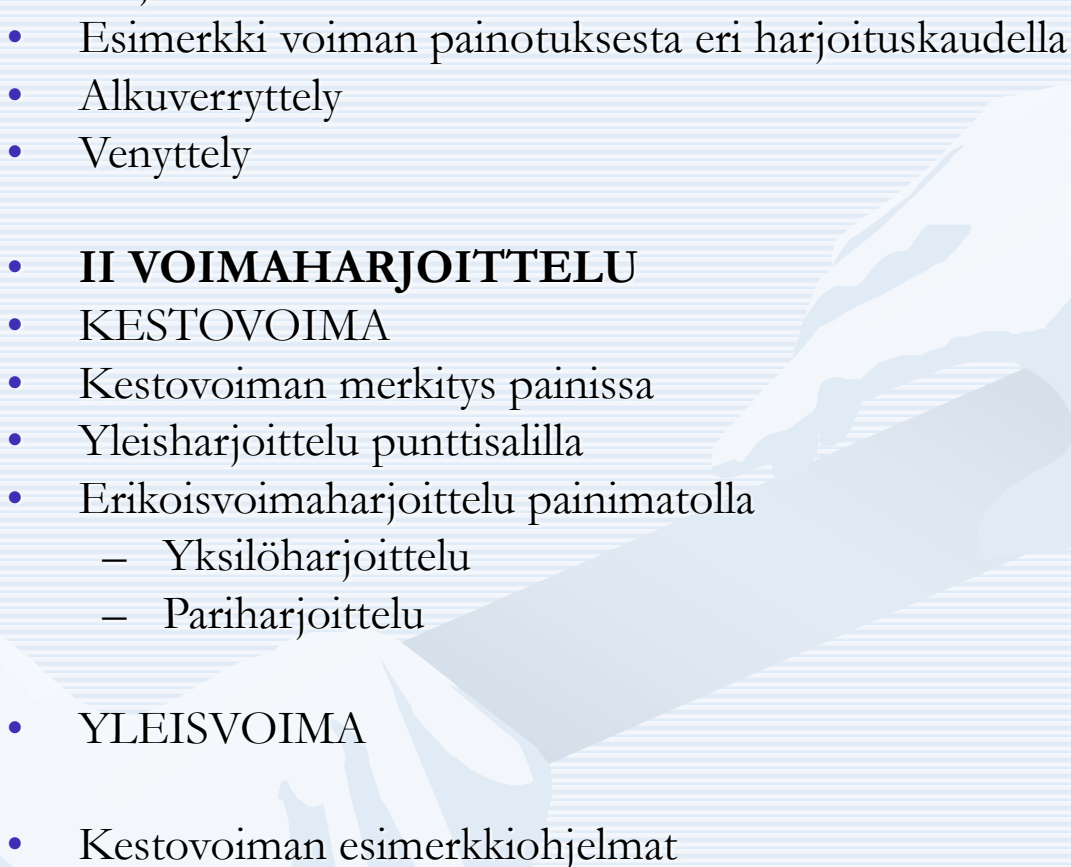
# JOHDANTO

- Paini on siitä erikoinen urheilu/kamppailulaji, että siinä joutuu käyttämään yhden ottelun aikana kaikkia voiman osa-alueita, kestovoimaa, maksimivoimaa ja nopeusvoimaa. Lajikohtainen voimaharjoittelu aloitetaan jo ensimmäisistä painivuosista lähtien. Voimaharjoittelussa tulee aina ottaa harjoittelijan ikä, fyysiset edellytykset sekä sen hetkinen voimaharjoittelun tarve.
- Alle 15-vuotiaat harjoittelevat voimaa pääasiassa lajiharjoitteina, yksilö- ja pariharjoitteina. Nuoret painijat 15-20-vuotiaat harjoittelevat myös paljon lajikohtaista voimaa yksilö- ja pariharjoitteina, mutta he tekevät myös punttiharjoittelua.
- Painissa teknillinen ja taktillinen osaaminen sekä kuntotekijät ovat menestyksen edellytys, mutta oikeanlainen voimaharjoittelu korostaa tiettyjä ominaisuuksia, esim. mattonostoihin räjähtävyyttä, vääntöihin ja puristuksiin maksimaalista voimaa ja ottelussa käytävään käsipainiin kestävyyttä. Voimaharjoittelun pitää aina olla sidoksissa lajiin ja sillä pitää olla jokin tarkoitus, esim. kestävyuden hakeminen käsipainiin (kestovoima).
- Voimaharjoittelun suunnittelussa on vaikeinta sijoittaa oikeantyyppistä voimaharjoittelua oikeaan kohtaan harjoitussuunnitelmaa. Voimaharjoittelun sijoittaminen harjoitussuunnitelmaan tulisi tapahtua niin, ettei se heikennä muuta voima osa-aluetta, mutta ei myöskään sotke tekniikka-, taktiikka- ja kuntoharjoittelua.

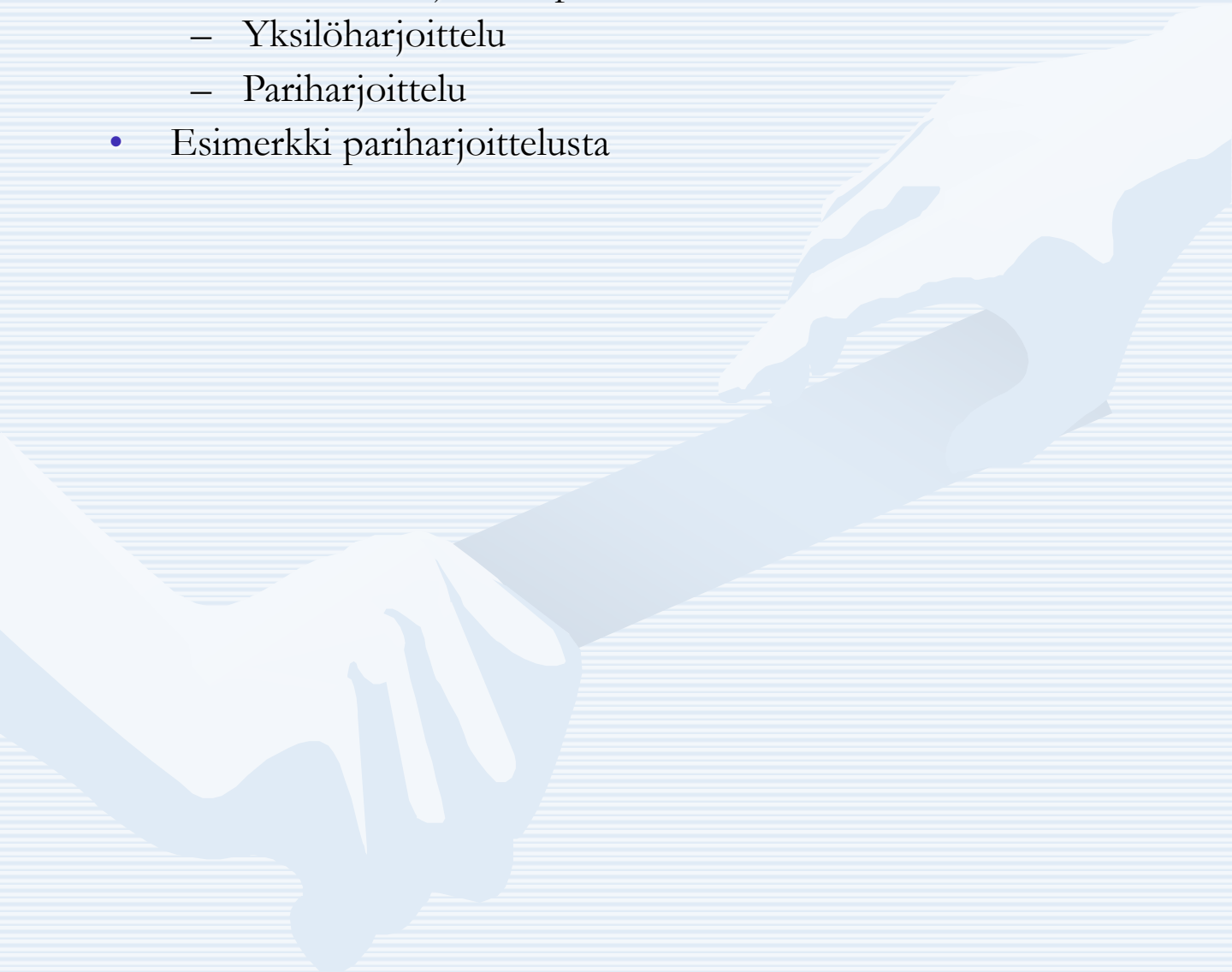
- Tässä teoksessa on pyritty mahdollisimman paljon opastamaan harjoitusohjelman suunnittelua esimerkkien kautta
- Painissa teknillinen ja taktillinen osaaminen sekä kuntotekijät ovat menestyksen edellytys, mutta oikeanlainen voimaharjoittelu korostaa tiettyjä ominaisuuksia, esim. mattonostoihin räjähtävyyttä, vääntöihin ja puristuksiin maksimaalista voimaa ja ottelussa käytävään käsipainiin kestävyyttä. Voimaharjoittelun pitää aina olla sidoksissa lajiin ja sillä pitää olla jokin tarkoitus, esim. kestävyuden hakeminen käsipainiin (kestovoima).
- Voimaharjoittelun suunnittelussa on vaikeinta sijoittaa oikeantyyppistä voimaharjoittelua oikeaan kohtaan harjoitussuunnitelmaa. Voimaharjoittelun sijoittaminen harjoitussuunnitelmaan tulisi tapahtua niin, ettei se heikennä muuta voima osa-aluetta, mutta ei myöskään sotke tekniikka-, taktiikka- ja kuntoharjoittelua.
- Tässä teoksessa on pyritty mahdollisimman paljon opastamaan harjoitusohjelman suunnittelua esimerkkien kautta.



# SISÄLTÖ

- Tiivistelmä
  - Johdanto
  
  - **I VOIMAN KEHITTYMINEN**
  - Voimaharjoittelu lapsilla ja nuorilla
  - Voimaharjoittelu suhteessa muiden osa-alueiden harjoitteluun
  - Esimerkki voiman painotuksesta eri harjoituskaudella
  - Alkuverryttely
  - Venyttely
  
  - **II VOIMAHARJOITTELU**
  - **KESTOVOIMA**
  - Kestovoiman merkitys painissa
  - Yleisharjoittelu punttisalilla
  - Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla
    - Yksilöharjoittelu
    - Pariharjoittelu
  
  - **YLEISVOIMA**
  
  - Kestovoiman esimerkkiohjelmat
- 

- MAKSIMIVOIMA
- Maksimivoiman merkitys painissa
- Maksimivoiman toteuttaminen ja vaikutukset
- Maksimivoimaharjoittelu nuorilla urheilijoilla
  
- Yleisharjoittelu punttisalilla
- Esimerkki punttiohjelma
  
- Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla
  - Yksilöharjoittelu
  - Pariharjoittelu
- Esimerkki pariharjoittelusta



### III NOPEUSVOIMA

- Nopeusvoiman merkitys painissa
- Nopeusvoimaharjoittelun periaatteet
  
- Räjätävävoima
- Räjätävänvoiman merkitys painissa
  
- Yleisharjoittelu punttisalilla
- Esimerkki punttiohjelma
  
- Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla
  - Yksilöharjoittelu
  - Pariharjoittelu
  
- Reaktiolähdöt
  - Esimerkki reaktiolähtöjen yleisvoimaharjoittelusta
  - Esimerkki reaktiolähtöjen erikoisvoimaharjoittelusta
  - Yksilöharjoittelu
  - Pariharjoittelu
  
- PIKAVOIMA
- Pikavoiman merkitys painissa
- Yleisharjoittelu punttisalilla
- Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla
  - Yksilöharjoittelu
  - Pariharjoittelu
- Kuvaliite
- Lähteet

- Pikavoima
- Pikavoiman merkitys painissa
- Yleisharjoittelu punttisalilla
  
- Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla
  - Yksilöharjoittelu
  - Pariharjoittelu
- Kuvaliite
- Lähteet



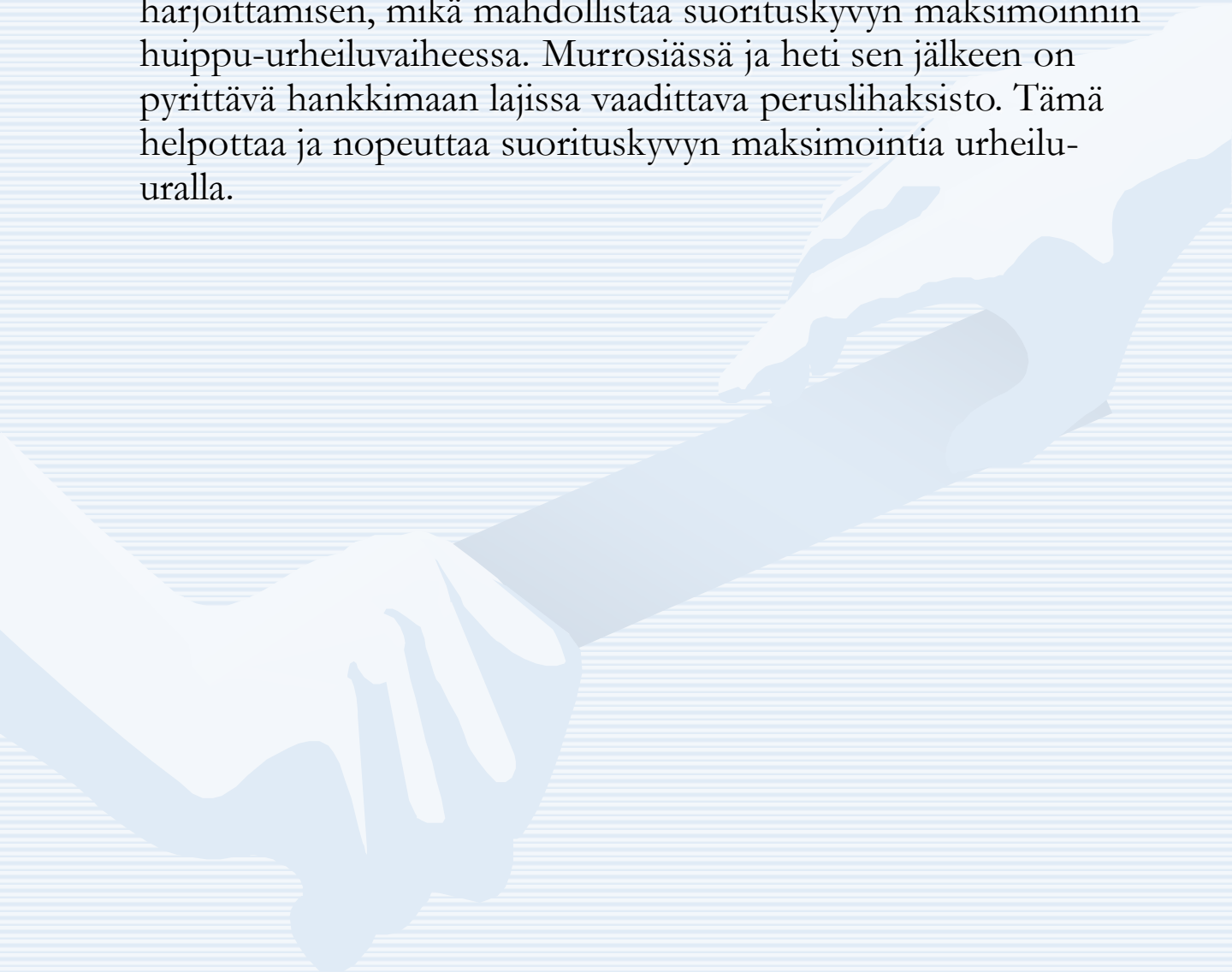
# I VOIMAN KEHITTYMINEN

- Voima (kaikki voiman lajit) lisääntyy lapsella, nuorella ja aikuisella perimän ja ulkoisten tekijöiden
- (leikin, harjoittelun, työn) vaikutuksesta. Murrosiässä nopean hormonaalisen kypsymisen tuoman lihasmassan lisäyksen seurauksena voima lisääntyy tytöillä ja erityisesti pojilla.
- Aikuisena miehet ovat voimakkaampia kuin naiset ( naisten absoluuttinen voima on 30-50 % heikompi kuin miesten voima ) ja voiman huippuarvot ovat molemmilla sukupuolilla ikävuosien 20-30 aikana. Ihmisen luurankolihas voi tuottaa noin 16-30 N voimaa per neliösenttimetri lihaspinta-alaa riippumatta sukupuolesta. Miehet ovat kuitenkin lihaksikkaampia ja siten voimakkaampia kuin naiset. Nopeat motoriset yksiköt tuottavat voimaa enemmän kuin hitaat.
- Ikävuosien 30-50 aikana voiman taso on melko vakaa tai laskee vähän. Kuudennella vuosikymmenellä voiman taso laskee molemmilla sukupuolilla, mutta erityisesti naisilla ja hyvin nopeaa väheneminen on 70 ikävuoden jälkeen. Kuitenkin voimaa harjoitellut omaa kaikissa ikävaiheissa korkeamman voimatason verrattuna harjoittelemattomaan

# Voimaharjoittelu lapsilla ja nuorilla

- Alle kouluikässä ( < 7 vuotta ) lihakset ja tukielimistö voimistuvat normaalien leikkien, hyppelyiden, kiipeilyiden ja voimistelutyyppeiden kisailujen puitteissa. Ikävuosina 7 – 12 voidaan lapsille ottaa ohjelmaan sovellettua nopeus- ja nopeusvoimatyypistä harjoittelua ( koti, koulu, urheiluseura ). Tämän vaiheen lopulla on opeteltava useiden voimaharjoitteiden tekniikoita. Harjoittelun pitää olla dynaamista ja mielellään kiertoharjoittelua, mikä pitää yleisen vireyden toimintaan hyvänä. Oman kehon käyttö on hyvin suositeltavaa ( etunojapunnerrukset, leuanvedot, naruhyppy, tasahyppy, loikat, kiipeilyt, vatsa- ja selkäliikkeet, paini, telinevoimistelu jne. ). Ikävaiheen lopulla voidaan käyttää kuntopalloja ja muita lisäpainoja ( esim. pieni levytanko ).
- Murrosiässä (noin 13 ikävuodesta eteenpäin) alkaa hermolihasjärjestelmä kypsyä nimenomaan lihaksiston ja sen säätelyn osalta, mikä tarkoittaa sitä, että voimaharjoittelun aiheuttamat ärsykkeet saavat aikaan kiihtyneen valkuaisainesynteesin ja lihasten voima kasvaa nopeammin. Koska tässä ikävaiheessa tapahtuu kasvu ja sukuhormonien vaikutuksesta suurin voiman lisäys ilman harjoitteluakin, on harjoittelun mukaan liittäminen voimakas lisä-ärsyke. Harjoittelun pitää olla ensisijaisesti dynaamista nopeusvoimaperiaatteella tehtyä, tavoitteena nopeusvoiman ja osittain maksimivoiman lisääminen.

- Kuitenkin jo 15 – 16 ikävuoden paikkeilla voidaan tarpeen mukaan lisätä kestovoiman harjoittamista nopeusvoimaperiaatteella, koska myös anaerobinen kapasiteetti on kehittynyt mm. testosteronin tason nousua aikuisten tasolle. Harjoittelussa voidaan enenevässä määrin käyttää aikuisten menetelmiä, mutta esim. selkärankaa on varottava huolehtimalla sen tukemisesta (tukivyö punttisalilla).
- Nopeusvoimaperiaatteella tehty voimaharjoittelu lapsilla ja nuorilla turvaa nopeiden motoristen yksiköiden käyttöönoton ja harjoittamisen, mikä mahdollistaa suorituskyvyn maksimoinnin huippu-urheiluvaiheessa. Murrosiässä ja heti sen jälkeen on pyrittävä hankkimaan lajissa vaadittava peruslihaksisto. Tämä helpottaa ja nopeuttaa suorituskyvyn maksimointia urheilurallalla.



# Voimaharjoittelu suhteessa muiden osa-alueiden harjoitteluun

- Voima- ja nopeusharjoittelun lisäksi muita osa-alueita ovat tekniikka, taktiikka ja kestävyys. Painissa tärkein periaate on, että painimaan oppii painimalla, eli tekniikka ja taktiikkaharjoittelu ovat tärkeimpiä ja sen jälkeen tulevat tasavertaisina voima, nopeus ja kestävyys.
- Kaikkia osa-alueita joutuu kuitenkin enemmän tai vähemmän harjoittelemaan yhtä aikaa, mutta vaikeinta on kolmen viimeisen osa-alueen järjestyminen niin ettei se tuhoa jotain muuta aluetta. Harjoitussuunnitelmassa rytmitys on erittäin tärkeä.

# Esimerkki voiman painotuksesta eri harjoituskaudella

- Painin vuosisuunnittelu sisältää seuraavat jaksotukset: siirtymäjakso, peruskuntojakso, yleisvalmistavajakso, erikoisvalmistavajakso, testijakso ja pääkilpailujakso. Eri painijoilla jaksot sijoittuvat eri vuodenaikaan, riippuen siitä painiiko vapaapainia vai kreikkalais-roomalaista painia. Kuitenkin voimaharjoittelun sijoittamisessa on sama idea painimuodosta riippumatta.
- Mielestäni seuraavat voiman osa-alueet sopivat seuraavien jaksojen kanssa.

*Siirtymäjakso:* Ei ole järkevää tehdä voimaharjoittelua, koska jakson tarkoitus on ladata henkisiä sekä fyysisiä voimavaroja seuraavaan kauteen.

*Peruskuntojakso:* kestovoima ja maksimivoima

- *Yleisvalmistavajakso:* kestovoima, maksimivoima ja nopeusvoima

*Erikoisvalmistavajakso:* kestovoima ja nopeusvoima

- *Testijakso:* nopeusvoima
- *Pääkilpailujakso:* nopeusvoima

# HUOM.

- Seuraavia voiman osa-alueita ei voi harjoitella samassa ohjelmassa, jos halutaan täyden hyödyn tietystä osa-alueesta
- Kesto- ja maksimivoimaa ei voi harjoitella samassa ohjelmassa.
- Kesto- ja nopeusvoimaa ei myöskään voi harjoitella samassa ohjelmassa.
- Maksimi- ja nopeusvoimaa voidaan sen sijaan toteuttaa samassa ohjelmassa.
- Punttialiharjoittelussa ohjelma tulisi vaihtaa n. 6 viikon välein, koska lihakset tarvitsevat tietyn väliajoin erilaisia ärsykeitä kehittyäkseen, eli ohjelmaa on muutettava tai vaihdettava toiseen voiman osa-alueeseen.

# Alkuverryttely

- Ennen venyttelyä suoritetaan alkuverryttely. Alkuverryttelyllä lämmitetään lihakset, jolloin venyttely ei vahingoita lihaksia, eikä itse voimaharjoittelussa satu loukkaantumisia. Alkuverryttelyssä lämmitetään koko vartalo.

## Venyttely

- Venyttely on erittäin tärkeää ennen ja jälkeen voimaharjoituksen. Venyttely tulee käsittää koko vartalon, huolimatta siitä, että harjoitetaan vain tiettyä lihasryhmää.
- Alkuvenyttelyssä venytyksen kesto on lyhytkestoista: n. 5 sekuntia / liike
- Loppuvenyttelyssä venytyksen pituus on n. 10 – 20 sekuntia / liike
- Alkuvenyttelyn jälkeen on hyvä tehdä ohjelma läpi nopeassa tahdissa ilman painoa tai erittäin pienillä painoilla, koska silloin liikeradat muistuvat mieleen ja lihakset ja nivelet tottuvat liikkeeseen.

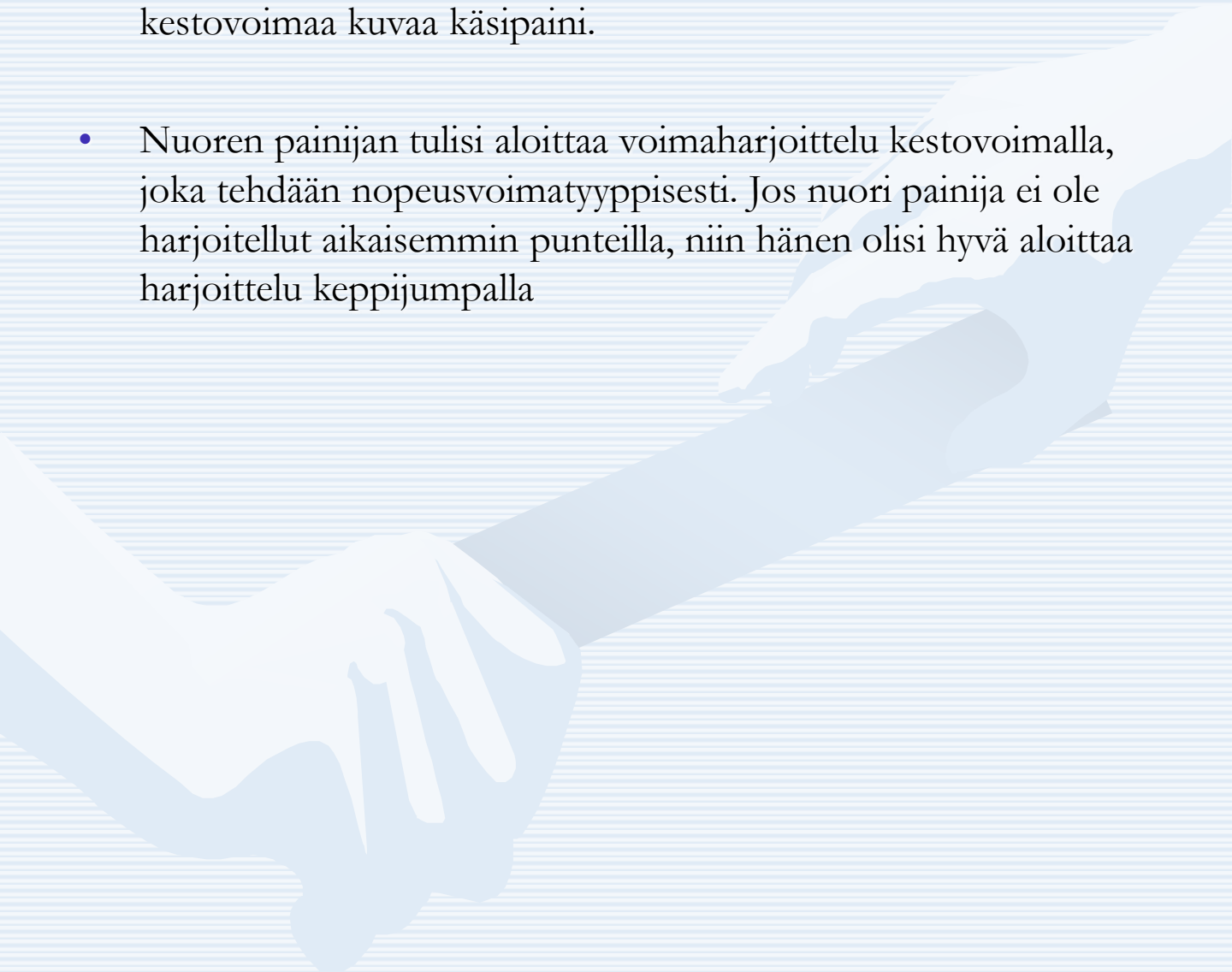
# II VOIMAHARJOITTELU

## Kestovoima

- Kestovoimalla tarkoitetaan kykyä vastustaa väsymystä pitkäkestoisessa voimasuorituksessa.
- Kestovoiman harjoittelu lisää pitkällä aikavälillä hiussuonistoa, maitohappopuskurijärjestelmä kehittyä, hitaiden lihassolujen toiminta tehostuu, nopeiden lihassolujen kestävyys ja lihaskunto-ominaisuuksien luominen maksimivoimaharjoittelua varten kehittyvät.
- Kestovoimaharjoittelu punteilla nopeusvoimaperiaatteella tehtynä voidaan aloittaa n. 15-vuotiaana, koska käytettävät kuormat ovat kohtalaisen pieniä, jolloin harjoittelu on turvallista.

# Kestovoiman merkitys painissa

- Painissa kestovoimaa voisi luonnehtia ”painikunnoksi”. Kestovoima näyttelee suurta osaa koko ottelun ajan. Parhaiten kestovoimaa kuvaa käsipaini.
- Nuoren painijan tulisi aloittaa voimaharjoittelu kestovoimalla, joka tehdään nopeusvoimatyypisesti. Jos nuori painija ei ole harjoitellut aikaisemmin punteilla, niin hänen olisi hyvä aloittaa harjoittelu keppijumpalla



# Yleisharjoittelu punttisalilla

- Alla olevista painoilla tapahtuvista liikkeistä voidaan rakentaa tarpeen mukainen punttiohjelma. Alla olevat liikkeet ovat painijan perusliikkeitä punttiharjoittelussa.

## Selkä

- Rinnalleveto ( nostot )
- Tempaus ( nostot )
- Alatalja ( vyörytyksen puristus )
- Kulmasoutu ( vyörytyksen puristus )

## Kädet

- Hais tangolla ( käsipaini )
- Hais käsipainoilla ( käsipaini )
- Hauissoutu käsipainoilla ( käsipaini )
- Köyriminen ( käsipaini )
- Dippi ( käsipaini )

## Hartiat

- Pystysoutu ( vyörytyksen puolustus, käsipaini )
- Vipunosto sivulta / edestä / kulmassa  
( vyörytyksen puolustus, käsipaini )
- Pystypunnerrus edestä / takaa  
( vyörytyksen puolustus, käsipaini )

## Rinta

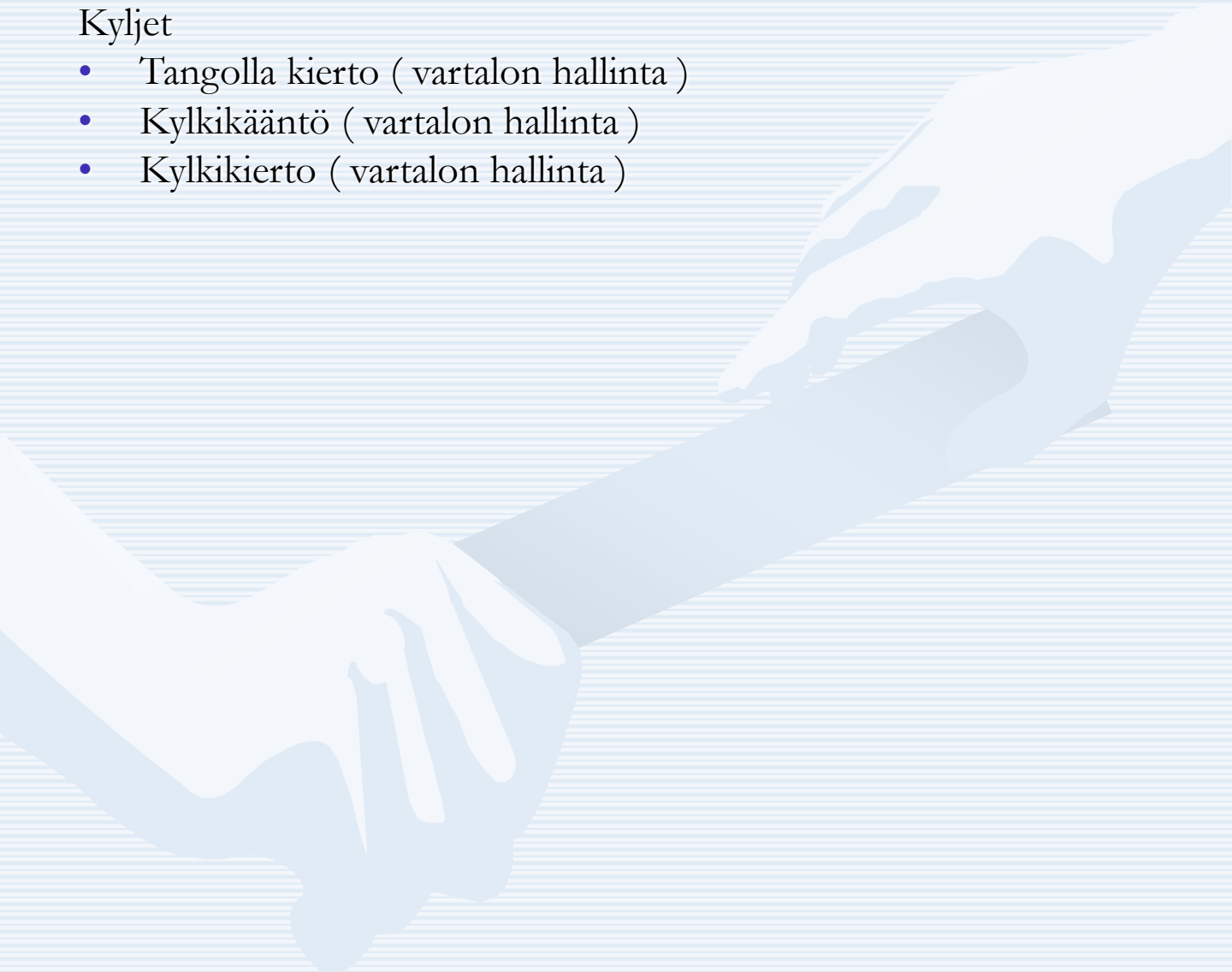
- Penkkipunnerrus ( vyörytyksen puolustus, puristus )
- Vinopenkkipunnerrus ( vyörytyksen puolustus )

## Jalat

- Kyykky ( nostot / liikkuminen )
- Etukyykky ( nostot / liikkuminen )
- Askelkyykky ( nostot / liikkuminen )
- Luistelukyykky ( nostot / matossa liikkuminen )

## Kyljet

- Tangolla kierto ( vartalon hallinta )
- Kylkikäntö ( vartalon hallinta )
- Kylkikierto ( vartalon hallinta )



# Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla Yksilöharjoittelu

## Vatsalihakset (yksi painiasennon ylläpitäjistä)

### *Alavatsat:*

- Asento: Mennään selin makuulle. Nostetaan jalat yhdessä ylös.
- Suoritus: Lähdetään nostamaan takapuolta matosta ilmaan, niin etteivät jalat heijaa mukana. Jalat pysyvät etuviistossa. Huom. takapuoli ei nouse paljon.

### *Ylävatsa:*

- Asento: Asento sama kuin alavatsaissa, mutta jalat nostetaan korokkeen päälle. Jalat eivät ole missään kiinni. Takapuoli on mahdollisimman lähellä koroketta. Kädet ovat niskan takana.
- Suoritus: Nostetaan ylävartaloa niin ylös, että kyynärpäät koskettavat reisiä.

### *Linkkuveitsi:*

- Asento: Maataan selällään kädet vartalon jatkona.
- Suoritus: Lähdetään nostamaan yhtä aikaa vauhdilla käsiä ja jalkoja. Vartalo taittuu vain lonkasta. Kädet ja nilkat koskettavat toisiaan. Laskeudutaan alkuasentoon.

## Selkä (nostot ja painiasennon ylläpitäjä)

### *Huomentaliike:*

- Asento: Seisotaan suorin jaloin kädet esim. niskan takana tai lantiolla.
- Suoritus: Lähdetään taivuttamaan lantiosta ylävartaloa eteen, niin että jalat ja selkä pysyvät suorana. Tärkeää on ottaa esim. seinästä kiintopiste, jolloin asento pysyy hyvänä.

### *Nuken heitto:*

- Nuken heitossa kehittyvät selkä ja jalat tehokkaasti.



## Kädet (Käsipaini, sidonta puristukset, yms.)

### *Punnerrus kapealla otteella:*

- Asento: Kapeassa punnerruksessa perusasento on sama kuin normaalissa punnerruksessa, mutta kädet sijoitetaan kulkien viereen. Kädet ovat alempana kuin normaalissa punnerruksessa.
- Suoritus: Vartalo suorana ojennetaan kädet suoraksi. Ojennetuilta käsiltä lasketaan takaisin, niin että kyynärpäät eivät leviä sivulle ja vartalo menee lähelle alustaa, mutta ei kosketa sitä.

### *Köysikiipeily:*

- Asento: Köysikiipeilyssä on kaksi peruskiipeämisasentoa. Kiivetään jalkoja apuna käyttäen tai kiivetään pelkästään käsiä käyttäen.
- Suoritus: Kiipeämisessä suoritus toteutetaan nopeasti.
- Hartiat (Vyörytyksen puolustus, antaa jäämäkkyyttä otteisiin)

### *Pystypunnerrus jalat seinää vasten:*

- Asento: Mennään päälläseisontaan seinää vasten. Siirretään kädet hartioiden viereen, hieman leveämmälle kuin hartiat.
- Suoritus: Tästä asennosta työnnetään kädet suoraksi. Suorilta käsiltä laskeudutaan takaisin alkuasentoon.

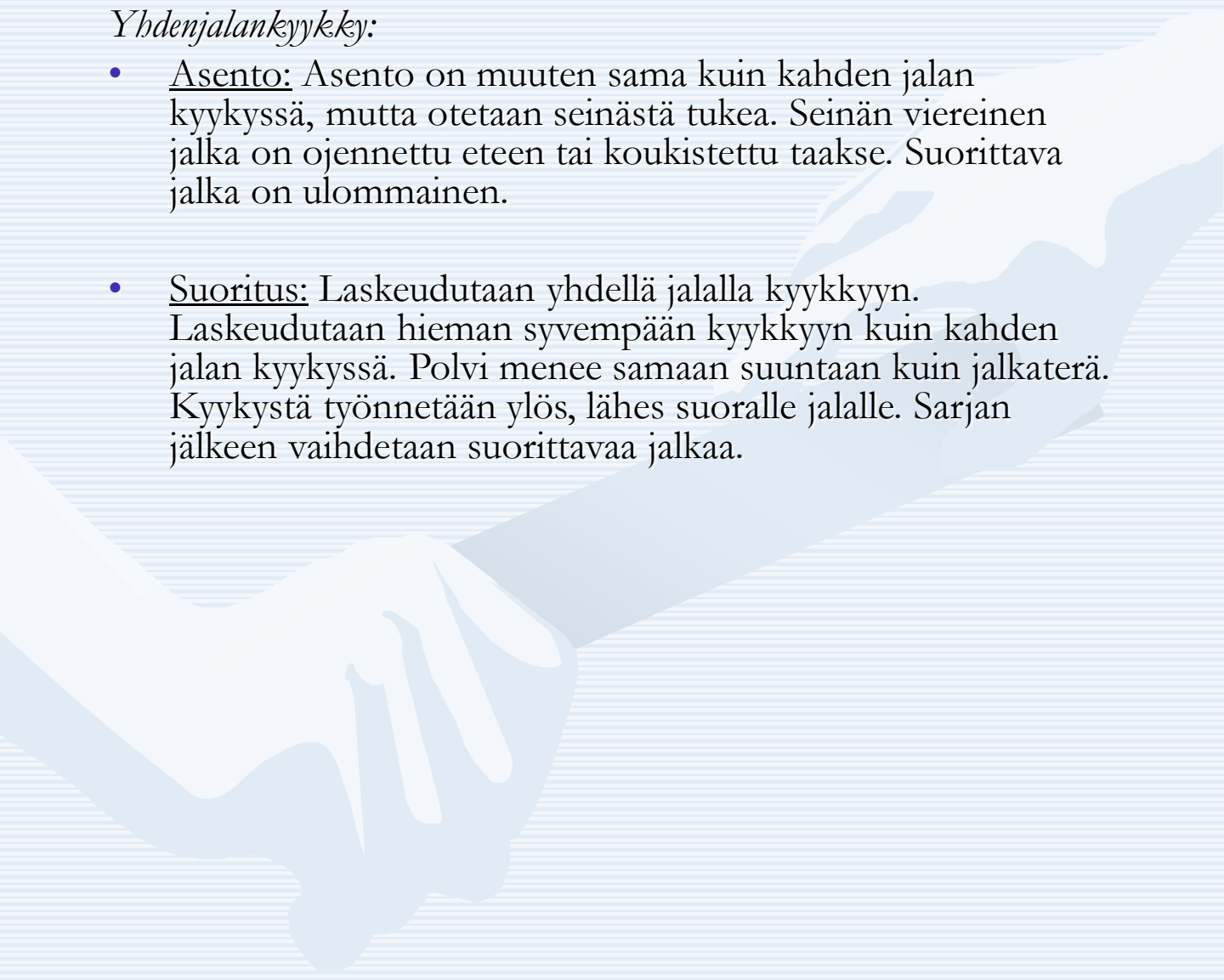
## Jalat (Painiasennolle tärkeä elementti, liittyy aina jollakin tavalla jokaiseen liikesuoritukseen)

### *Kahdenjalankyykky:*

- Asento: Seisotaan suorana, jalat hartioiden leveydellä, kädet lantiolla ja katse yläviistossa kiintopisteessä.
- Suoritus: Laskeudutaan kyykkyyyn, hieman alle 90 astetta, katse kokoajan kiintopisteessä, yhtäjaksoisesti.

### *Yhdenjalankyykky:*

- Asento: Asento on muuten sama kuin kahden jalan kyykyssä, mutta otetaan seinästä tukea. Seinän viereinen jalka on ojennettu eteen tai koukistettu taakse. Suorittava jalka on ulommainen.
- Suoritus: Laskeudutaan yhdellä jalalla kyykkyyyn. Laskeudutaan hieman syvempään kyykkyyyn kuin kahden jalan kyykyssä. Polvi menee samaan suuntaan kuin jalkaterä. Kyykystä työnnetään ylös, lähes suoralle jalalle. Sarjan jälkeen vaihdetaan suorittavaa jalkaa.



## Niskalihakset (Vahvat niskalihakset estävät niskojen loukkaantumisen)

### *Sillaskierrot:*

- Asento: Suoritus aloitetaan painijan sillasta, selkä kaarella, otsa matossa, kädet pään vierellä hartioiden leveydellä.
- Suoritus: Lähdetään askeltamaan jalkoja sivulle päin, niin pitkälle kuin mahdollista. Kun jalkojen liike pysähtyy, viedään jälkimmäinen jalka etummaisensa jalan yli, jolloin päästään jatkamaan kierrosta. Sama tilanne toistuu, kun ollaan toisella puolella, maha mattoa kohti. Kädet ja pää pysyvät paikallaan.

### *Sillasta ylihyppy:*

- Asento: Tässä liikkeessä on sama alkuasento kuin siltakierrossa
- Suoritus: Tehdään mahdollisimman korkea silta. Otetaan ylihyppyyn hieman vauhtia löysäämällä siltaa, jonka jälkeen ponnistetaan molemmilla jaloilla, mutta toinen jalka menee edellä yli ja toinen tulee heti perässä. Loppuasennosta hypätään takaisin siltaan.

### *Sillassa ”hetkutukset”:*

- Asento: Alkuasento on sama kuin siltakierrossa ja sillasta ylihyppyssä.
- Suoritus: Ollaan korkeassa sillassa. Lasketaan siltaa niin alas, että selkä lähes koskettaa mattoa, jonka jälkeen työnnetään taas ylös. Työntö- ja laskusuuntaa voidaan muuttaa sivuille.

# Yleisvoima

- Nuori urheilija voi harjoitella kestovoimaa esim. kesätyössä. Jos kesätyöksi valitaan ruumiillinen työ esim. lautojen kanto rakennuksella tai rankojen raivausta metsässä. Työn pitää olla keskiraskasta ja dynaamisesti tapahtuvaa.
- Kestovoiman esimerkkiohjelmat

## Keppijumppa

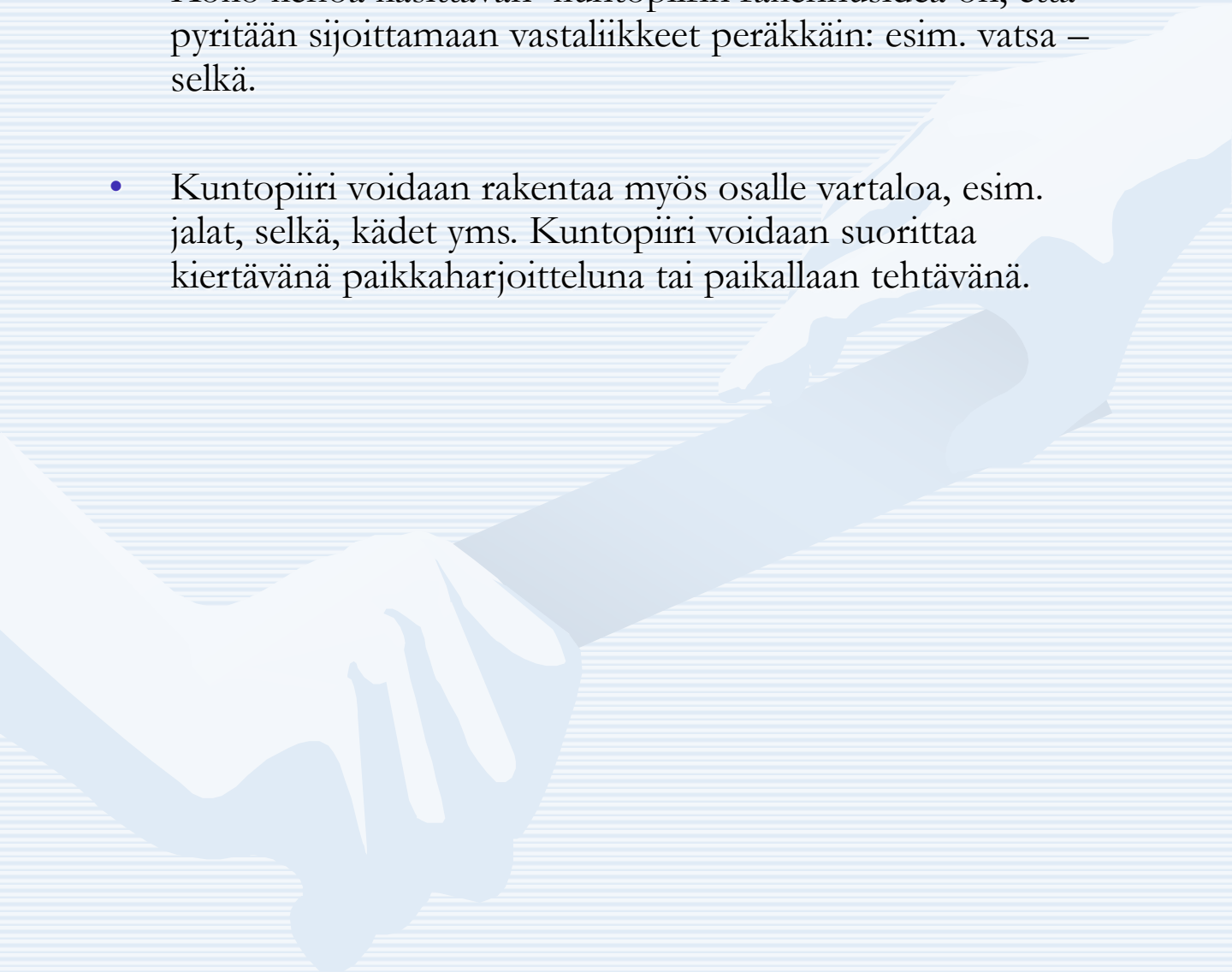
- Keppijumppa on yksi hyvä keino oppia oikeat liikeradat ennen painoharjoittelua. Se myös lisää tehokkaasti lihaskestävyyttä. Suoritustapa on nopea.
- 1.päivä
- Kyykky 4 x 15 - 30
- Askelkyykky 4 x 15 - 30 molemmille jaloille
- Luistelukyykky 4 x 15 - 30 molemmille jaloille
- Rinnalleveto + ylöstyöntö 4 x 15 - 30
- Rinnalleveto 4 x 15 - 30
- Tempaus 4 x 15 - 30

- 2. päivä
  - Pystypunnerrus 4 x 15 - 30
  - Pystysoutu 4 x 15 - 30
  - Vipunosto edestä 4 x 15 - 30
  - Huomentaliike 4 x 15 - 30
  - Kulmasoutu 4 x 15 - 30
  - Köyriminen 4 x 15 - 30
  - Kierto kepillä 4 x 15 - 30  
molemmille puolille
- 
- Esimerkkiohjelman voi tehdä myös kuntopiirinä



# Yksilökuntopiiri painimatolla

- Yksilökuntopiiri voidaan tehdä toistomäärällä tai aikaa käyttäen. Liikkeiden määrä riippuu käytettävissä olevasta ajasta ja painijan iästä sekä kokemuksesta.
- Koko kehoa käsittävän kuntopiirin rakennusidea on, että pyritään sijoittamaan vastaliikkeet peräkkäin: esim. vatsa – selkä.
- Kuntopiiri voidaan rakentaa myös osalle vartaloa, esim. jalat, selkä, kädet yms. Kuntopiiri voidaan suorittaa kiertävänä paikkaharjoitteluna tai paikallaan tehtävänä.



# Esimerkkiohjelma kiertävästä paikkaharjoittelusta

Norm.  
selkä

Pysty-  
punnerrus

Leuan  
veto

Sillassa  
kierto

Köysi-  
kiipeily

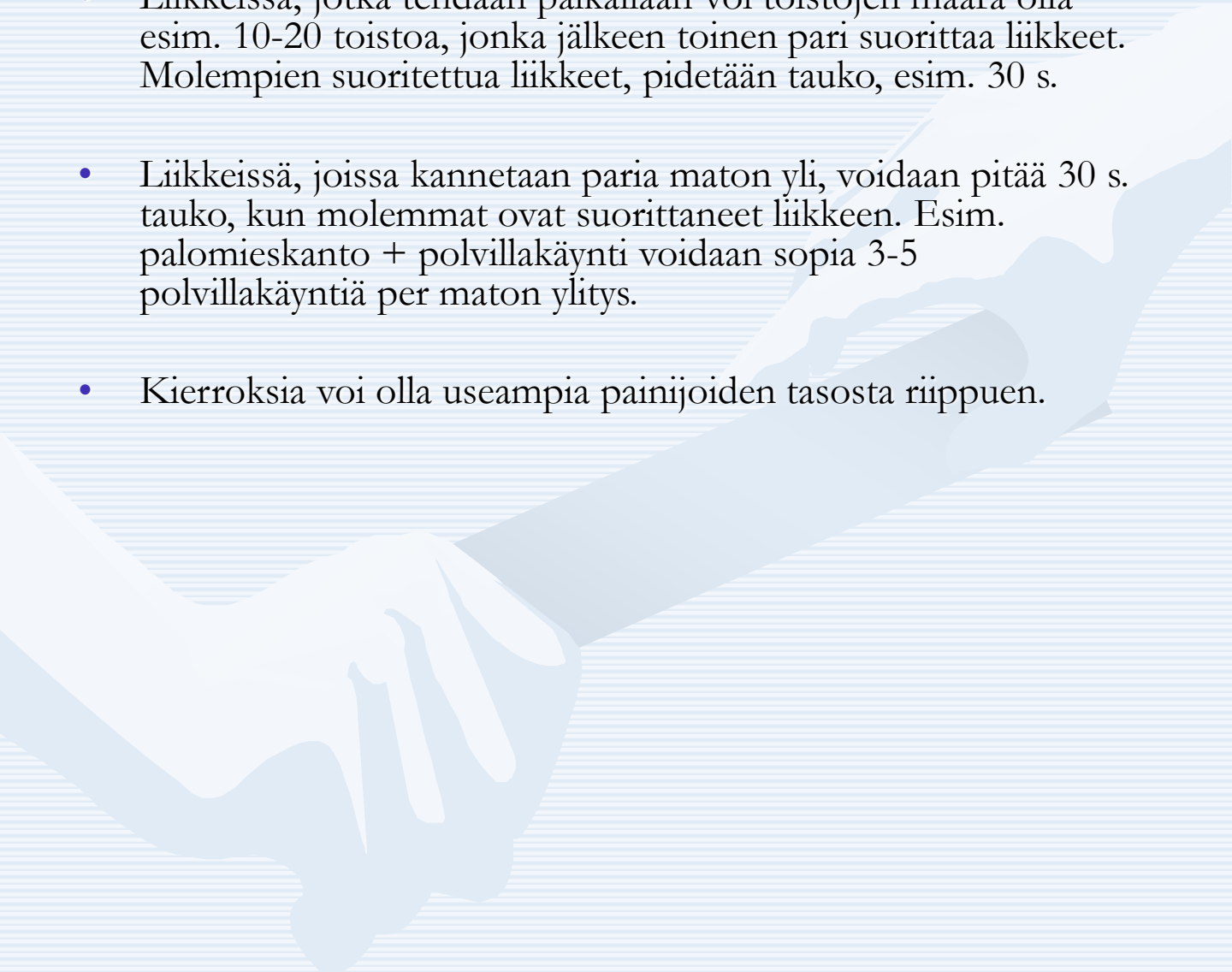
Alavatsat

- Suoritustapa voi olla esim. 30 s. työtä 30 s. lepoa, jonka aikana vaihdetaan suorituspaikkaa, tai suoritus voidaan toteuttaa toistoina esim. 10 – 30 toistoa ja vaihdetaan heti paikkaa, jolloin tauko tulee vasta kierroksen lopussa. Tauko on esim. 2 min. Kierroksia voi olla useampia painijoista riippuen.

# Parikuntopiiri painimatolla

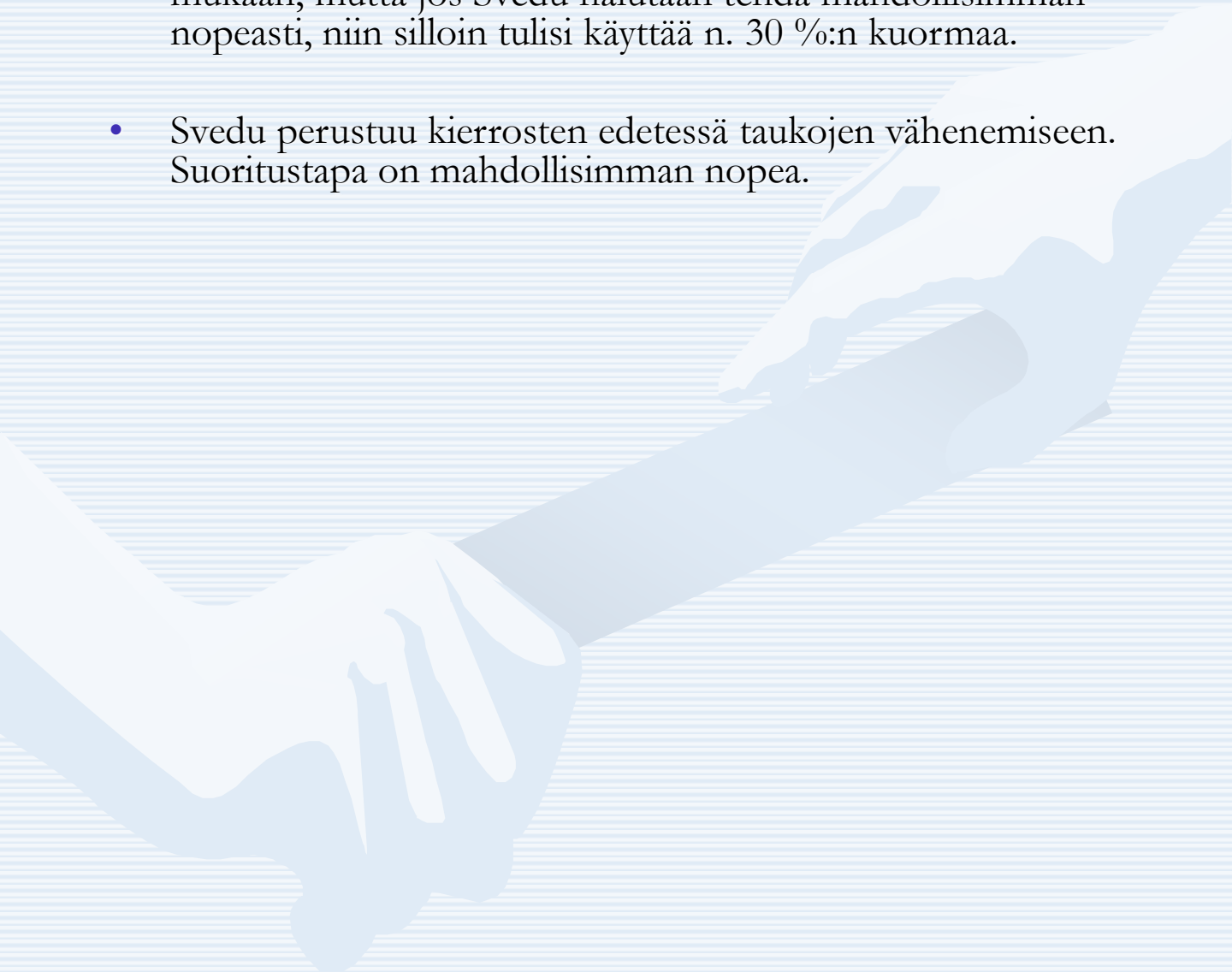
- Parikuntopiirissä on liikkeitä, jotka tehdään paikalla ollessa ja liikkeitä, jossa kaveria kannetaan esim. maton toiselle puolelle ja siellä vaihdetaan kantajaa, joka kantaa takaisin.
- Vatsat pareittain ( partneriasennossa ) Paikalla tapahtuva
- Ristivyökanto
- Huomentaliike (palomiesotteessa ) paikalla tapahtuva
- Karhunkäynti ( kaveri selässä )
- Kylkikäännöt matossa paikalla tapahtuva
- Punnerrushypyt paikalla tapahtuva
- Palomieskanto + polvilla käynti
- Pystypunnerrus pareittain paikalla tapahtuva

- Ojentajakävely
- Takareidet pareittain paikalla tapahtuva
- Junttakanto
- Kylkikäännöt ( palomiesotteessa ) paikalla tapahtuva
- Yhdenjalankyykky pareittain paikalla tapahtuva
- Liikkeissä, jotka tehdään paikallaan voi toistojen määrä olla esim. 10-20 toistoa, jonka jälkeen toinen pari suorittaa liikkeet. Molempien suoritettua liikkeet, pidetään tauko, esim. 30 s.
- Liikkeissä, joissa kannetaan paria maton yli, voidaan pitää 30 s. tauko, kun molemmat ovat suorittaneet liikkeen. Esim. palomieskanto + polvillakäynti voidaan sopia 3-5 polvillakäyntiä per maton ylitys.
- Kierroksia voi olla useampia painijoiden tasosta riippuen.



# Esimerkki peruspunttiohjelmasta

- Svedberg ohjelma (Svedu) on hyvä runko lähteä rakentamaan punteilla tapahtuvaa kuntopiiriä. Sveduun voi lisätä tai siitä voi vähentää liikkeitä, myös kierrosten määrää voi muuttaa.
- Svedussa käytettävää kuormaa voi vaihdella tarpeen mukaan, mutta jos Svedu halutaan tehdä mahdollisimman nopeasti, niin silloin tulisi käyttää n. 30 %:n kuormaa.
- Svedu perustuu kierrosten edetessä taukojen vähenemiseen. Suoritustapa on mahdollisimman nopea.



# SWEDBERGIN SARJAT ( SVEDU )

## • 1. kierros

- 10 x rinnalleveto
- tauko
- 10 x ½ rinnalleveto
- tauko
- 10 x hauiskääntö
- tauko
- 10 x pystysoutu
- tauko
- 10 x niskantakaapunnerrus
- tauko
- 10 x köyriminen
- tauko
- 10 x räjähtävä kyykky
- tauko
- 3 – 10 x nukenheitto

## • 2. kierros

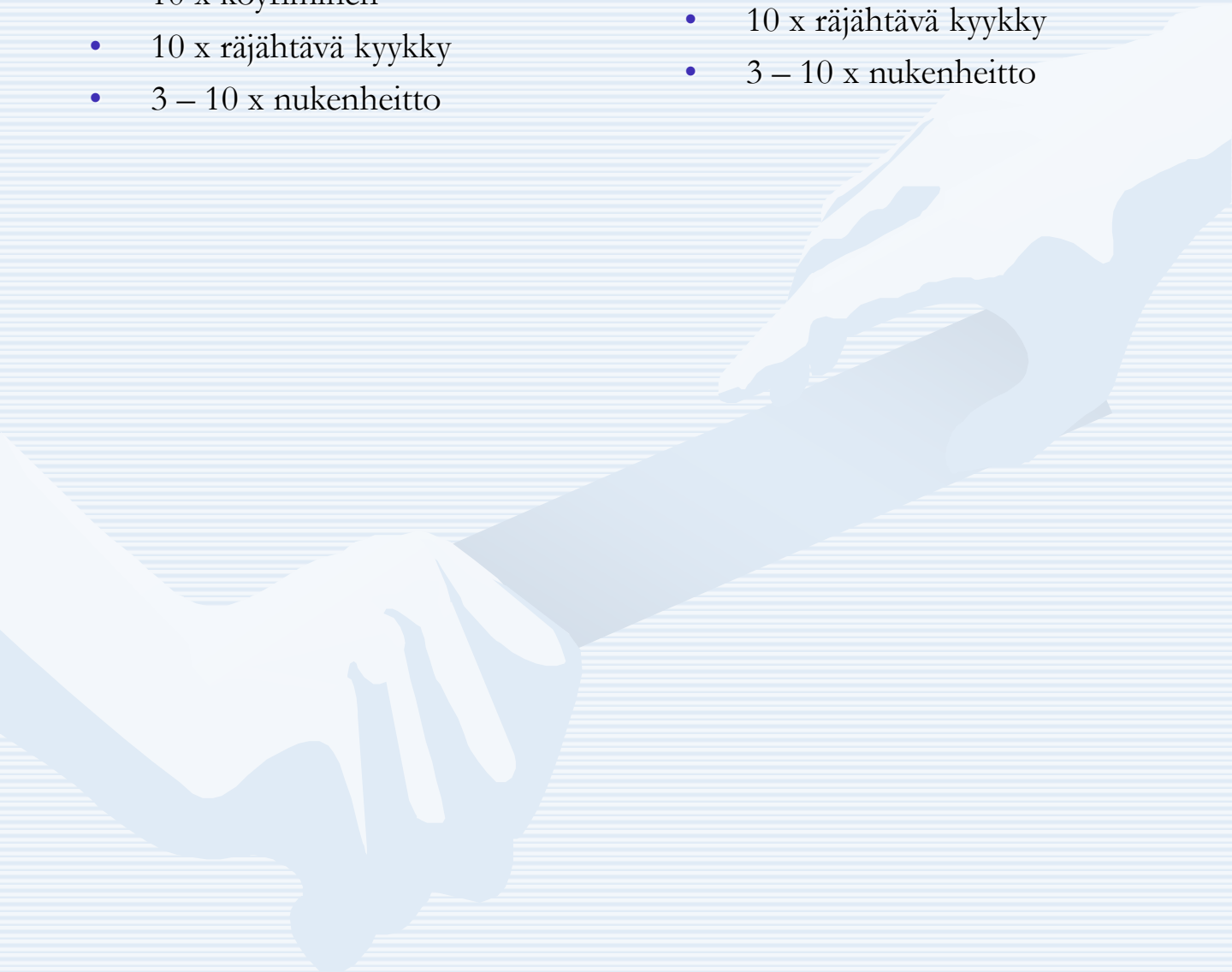
- 10 x rinnalleveto
- 10 x ½ rinnalleveto
- tauko
- 10 x hauiskääntö
- 10 x pystysoutu
- tauko
- 10 x niskantakaapunnerrus
- 10 x köyriminen
- tauko
- 10 x räjähtävä kyykky
- 3 – 10 x nukenheitto

## • 3. kierros

- 10 x rinnalleveto
- 10 x ½ rinnalleveto
- 10 x hauiskääntö
- tauko
- 10 x pystysoutu
- 10 x niskantakaapunnerrus
- 10 x köyriminen
- tauko
- 10 x räjähtävä kyykky
- 3 – 10 x nukenheitto

- 4. kierros
- 10 x rinnalleveto
- 10 x ½ rinnallevet
- 10 x hauiskääntö
- 10 x pystysoutu
- Tauko
- 10 x niskantakaapunnerrus
- 10 x köyriminen
- 10 x räjähtävä kyykky
- 3 – 10 x nukenheitto

- 5. kierros
- 10 x rinnalleveto
- 10 x ½ rinnallevet
- 10 x hauiskääntö
- 10 x pystysoutu
- 10 x niskantakaapunnerrus
- 10 x köyriminen
- 10 x räjähtävä kyykky
- 3 – 10 x nukenheitto



# Maksimivoima

- Maksimivoima tarkoittaa suurinta massaa mitä ihminen voi kertosuorituksella liikuttaa / nostaa.

## **Maksimivoiman merkitys painissa**

- Ottelussa tyypillisiä tilanteita, joissa maksimivoima näkyy parhaiten, ovat vääntö- ja puristustilanteet. Maksimivoima on sidoksissa nopeusvoimaan. Hyvä maksimivoima edesauttaa nopeusvoiman kehittymistä, mutta myös oikein sijoitettuna harjoitussuunnitelmaan se lisää kesto-voiman voimatasoa, esim. pystytään ”jauhamaan” käsipainia hieman kovemmalla voimatasolla.

## **Maksimivoiman toteuttaminen ja vaikutukset**

- Maksimivoimaharjoittelu eroaa olennaisesti nopeusvoimaharjoituksesta vain kuorman valinnan kohdalla. Maksimivoimaharjoittelussa käytetään 90-100 %:n lisäkuormia, laskettuna ykkösmaksimista. Suoritukset tehdään ykkösinä, kakkosina tai kolmosina. Maksimivoimaharjoittelussa voidaan käyttää myös yli 100 %:n (100-130 %) lisäkuormaa, jolloin suoritustapaa kutsutaan eksentriseksi (avustajat varmistamassa suoritusta). Maksimivoimaa voidaan lisätä myös pienemmillä kuormilla, n.60-85 %. Pienellä kuormalla tehtävässä harjoittelussa toistoja on tehtävä uupumukseen asti. Tämä harjoitus lisää myös tehokkaasti lihasmassaa (ei välttämättä sovi painoluokkaurheiluun). Tällainen harjoitus on erittäin rankka, laktaattiarvot voivat nousta 10-25 mmol/l Maksimivoimaharjoittelulla vaikutetaan nopeisiin ja hitaisiin motorisiin yksiköihin.

# Maksimivoimaharjoittelu nuorilla urheilijoilla

- Nuorten kohdalla maksimivoimaharjoittelun aloittamisessa tulee olla kärsivällinen, koska liian nuorena ja puutteellisella tekniikalla aloitettu maksimivoimaharjoittelu saattaa aiheuttaa loukkaantumisia.
- Maksimivoimaharjoittelua ei tulisi aloittaa ennen kuin urheilija on kyllin vanha (n.18 >) ja hänellä on riittävän hyvä lihastasapaino sekä riittävä kokemus esim. punttisaliharjoittelusta.
- Maksimivoimaharjoittelua voidaan suorittaa myös lajinomaisesti, esim. painissa takavyönosto itseä raskaammalla vastustajalla. Mielestäni lajinomainen maksimivoimaharjoittelu voidaan aloittaa hieman nuorempana, koska todennäköisesti kyseistä liikettä, esim. juuri takavyötä, on tehty monia kertoja ennenkin, eli liike osataan tehdä turvallisesti ja oikein.

## **Yleisharjoittelu punttisalilla**

- Nuoren painijan kohdalla on järkevää yhdistää maksimivoima ja räjähtävä voima, koska lihakset eivät mene jumiin samalla tavalla kuin pelkässä maksimivoimaharjoituksessa ja lihasten hermotus pysyy mahdollisimman nopeana sekä ohjelma on mielekkäämpi tehdä. Yhdistämisen periaatteena on, että liikkeet tehdään hitaammasta nopeampaan päin. Tällaisessa ohjelmassa sarjapalautusten tulee olla kohtalaisen pitkiä; n. 2 – 5 minuuttia

# Esimerkki punttiohjelmasta

- **1. päivä**

- Kyykky 4 x 4 ->1 95 %
- Räjähävä kyykky 4 x 6 40 % /
- Hyyt korokkeelle vuorotellen 4 x 6 0 % / tehdään

- Penkkipunnerrus 4 x 4 ->1 95 %

- Dippi leveällä otteella, lisäpainoilla 4 x 6 40 % /
- Räjähävä punnerrus vuorotellen 4 x 6 0 % / tehdään

- **2. päivä**

- Maastaveto 4 x 4 ->1 95 %
- Rinnalleveto 4 x 6 75 % /
- Tempaus vuorotellen 4 x 6 40% / tehdään

- Leuanveto lisäpainoilla 4 x 4 ->1 95 %

- Ylätalja 4 x 6 75 % /
- Kulmasoutu vuorotellen 4 x 6 40% / tehdään

### • 3. päivä

- Pystypunnerrus istuen edestä 4 x 4 ->1 95 %
- Vipunosto edestä tangolla 4 x 6 75 % /
- Vipunostosivulta 4 x 6 40 %/ tehdään  
vuorotellen
- Haus t. 4 x 4 ->1 95 % /
- Leuanveto 4 x 4 ->1 0 % / tehdään  
vuorotellen
- Dippi kapealla otteella 4 x 6 95 % /
- Räjähävä punnerrus kapealla 4 x 6 0 % / tehdään  
vuorotellen

### Selvennys

- 4 sarjaa 4-1 toistoa, eli aloitetaan painoilla jotka ovat n. 85 %, lisätään joka sarjaan painoa, jolloin viimeinen ykkönen tehdään 95 %.
- 4 sarjaa 6 toistoa, tehdään vakiopainoilla, mutta toistot tehdään äärimmäisen räjähtävästi!

# Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla

## Yksilöharjoittelu

- Yksilöharjoitteluna puhdasta maksimivoimaa on ilman välineitä hieman hankala toteuttaa. Toteutus riippuu siitä, miten kokenut harjoittelija on, ja miten hyvä on lihasvoima omaan kehoon nähden. Jos painijalla on nuori ja hieman heikko lihasvoima omaan kehoon nähden, niin silloin yksilöharjoitteluna maksimivoima onnistuu mainiosti ja on todennäköisesti paras harjoitteluvaihtoehto.
- Liikkeinä voidaan käyttää samoja liikkeitä kuin kestovoimaohjelmassa.

## Pariharjoittelu

- Maksimivoiman pariharjoittelussa voidaan käyttää samoja liikkeitä, mutta harjoituskumppanin tulee olla niin painava, että toistojen määrä tippuu, kuitenkin suorituspuhtaudesta tinkimättä!
- Pariharjoittelussa voidaan käyttää samoja pariharjoitteluliikkeitä kuin kestovoimaohjelmassa.
- Sarjoja esim. 4 – 5 ja toistojen määrä on 1 – 6. Sarjapalautus 2 – 6 minuuttia.

# Esimerkki pariharjoittelusta

- Junttakääntö 3 – 6 toistoa
- Takareidet pareittain 3 – 6 toistoa
- Heittovatsat 6 – 10 toistoa
  
- Palomieskanto + polvilla käynti 3 – 6 toistoa
- Matossa liikkuminen
- (kaveri selässä) 3 – 6 toistoa
- Kyykky pareittain 3 – 6 toistoa
  
- Kylkikierrot palomiesotteesta 3 – 6 toistoa
- Ristivyyöstä jalkojen väliin laskut 3 – 6 toistoa
- Erilaiset mattonostot 3 – 6 toistoa

Kierroksia voidaan tehdä esim. 2 – 4 kierrosta

# III NOPEUSVOIMA

- Nopeusvoima tarkoittaa kykyä tuottaa lyhyessä ajassa mahdollisimman suuri submaksimaalinen voimataso.
- Toiminnallisesti nopea voimantuotto kuormittaa hermoston reflektorista osaa. Nopeusvoimassa pyritään käyttämään mahdollisimman vähän aikaa tietyn massan liikuttamiseen.
- Nopeusvoiman kehittyessä saman massan liikuttamiseen menee vähemmän aikaa tai siihen käytetään sama aika, mutta massa on isompi, jolloin lihastyön teho kasvaa ja edellytykset lajisuoritukselle paranevat.

## **Nopeusvoiman merkitys painissa**

- Nopeusvoima on kiinteästi sidoksissa liikesuorituksiin. Painittelussa nopeusvoima on hyvin tärkeä, koska onnistuakseen jokainen liike on tehtävä mahdollisimman nopeasti.

# Nopeusvoimaharjoittelun periaatteet

## 1. Periaate:

- *Maksimaalinen yritys*
- Urheilijan on käytettävä koko tahdonvoimansa ja jopa sisäinen aggressiivisuutensa päästäkseen suureen intensiteettiin (tehoon). Tavoitteellisenä intensiteettinä pidetään n. 100-103 %, joka tarkoittaa voimakasta pyrkimystä uudelle suorituskyvyn tasolle. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että esim. hypätään vauhditonta pituutta, jolloin pyritään hyppäämään joka suorituksella oma ennätys. Tällä tavalla suoritettuna harjoitus kohdistuu nopealle hermoston ja lihassolukon osalle.

## 2. Periaate:

- *Lajinomaisuus*
- Tämän periaatteen tarkastelu lähtee lajisuorituksesta liikkeelle (lajin vaatima voima, voimantuottoaika, nivelkulmat, työskentelyasento, lihassupistustapa jne.) Esimerkiksi painissa on jalkojen ja selän suuria nopeusvaatimuksia. Lajinomaisia harjoitteita ovat mm. takavyönostot eri painoisilla vastustajilla, kyykky pariharjoitteena jne.

### 3. Periaate:

- *Kuorman valinta*
- Nopeusvoimaharjoituksen kuorma valitaan yleensä intensiteettialueelta 0-85 % (laskettu harjoitteen ykkösmaksimista). Valinnan ratkaisevat useat seikat; esim. urheilijan laji, lisävoiman tarve, harjoituskausi. Pienet kuormat kehittävät ”nopeuspäätä” ja suuret kuormat ”voimapäätä”. Yleensä on hyvä käyttää 40-60 %:n lisäkuormia harjoituskaudella, mikä varmistaa korkean mekaanisen tehon. Tarpeen mukaan käytetään suurempia kuormia, jopa maksimikuormia. Nuoren urheilijan kohdalla on kuitenkin järkevää välttää maksimikuormia. Kilpailukaudella liikutaan enimmäkseen alueella 0-40 %.

### 4. Periaate:

- *Sarjan kesto*
- Sarjan keston pitäisi olla 1-10 sekuntia, jotta käytettäisiin välittömiä energialähteitä
- (ATP ja KP) eikä maitohapon tuotto nousisi häiritsevän suureksi. Nopeusvoimaharjoituksessa pyritään lyhyisiin suoritusaikoihin voimakkaan harjoitusvaikutuksen saamiseksi sekä lihaksen supistuville että elastisille komponenteille.

## 5. Periaate:

- *Palautus*
- Sarjojen välinen palautumisaika pitää olla 3-5 minuuttia. Palautuksen aikana tapahtuu välittömien energialähteiden (ATP ja KP) palautuminen sekä psyykkinen puoli keritään lataamaan uuteen maksimaaliseen suoritukseen.

## 6. Periaate:

- *Ärsykkeen vaihtelu*
- Ärsykkeen vaihtelua saadaan aikaan pyrkimällä monipuoliseen vaihtelevuuteen ohjelmoinnissa, esim. vaihtelemalla kuormaa, harjoitteita, supistustapaa, harjoituspaikkaa jne. Selviää ärsykkeen muutoksia on tehtävä 4-10 viikon välein. Tällä tavoin saadaan hermolihasjärjestelmän vastaanottavuus harjoituksille säilymään ja voima kehittymään. Myös psyykkiselle puolelle ohjelman vaihtelevuus on tärkeä, koska vaihtelevuudella säilytetään mielenkiinto harjoitteluun.

## 7. Periaate:

- *Harjoitusmäärän nousujohteisuus*
- Koska ensimmäisestä periaatteesta eli korkeasta intensiteetistä (maksimaalinen yritys) ei voida luopua koskaan nopeusvoimaharjoittelussa, on määrän lisääminen yksi tehokas vaikuttava tekijä lisättäessä kokonaiskuormitusta. Esim. junioriurheilijan viikko-ohjelmassa tulisi olla harjoituskaudella 2-3 harjoitusta, jossa tehdään voimaa lisääviä harjoitteita. Harjoituksista osa voidaan suorittaa omassa lajiharjoituksissa ja osa sen ulkopuolella. Määrä lasketaan suorituskertoina, esim. takavyönostojen lukumääränä ja levytankoharjoitteissa kilomäärinä.

# Räjähävävoima

- Räjähävän voiman harjoitteilla kehitetään konsentrisen lihassupistuksen tehoa tahdonalaisen ja reflektorisen hermoston kautta. Nämä ovat lajinopeuden edellytyksiä. Räjähävävoima pitää sisällään yksittäisiin rajuihin voimanpurkauksiin kulminoituvat harjoitteet.

## Räjähävän voiman merkitys painissa

- Yhden tasaisen painiottelun aikana tehdään harvakseltaan liikkeitä, mutta jokaisessa liikkeen yrityksessä on koko räjähävävyys pelissä. Ottelussa räjähävää voimaa kuvaa hyvin esim. takavyönosto.

## Yleisharjoittelu punttisalilla

- Punttisaliharjoittelussa voidaan käyttää pääosin samoja liikkeitä kuin kesto-voimaharjoittelussa.
- Räjähävässä voimassa on toistoja vain 1 – 6 ja sarjoja esim. 4 – 6. Sarjan jälkeen palautus on pitkä, eli sydämen sykkeen tulisi laskea 50 % maksimista, ennen kuin aloitetaan uusi sarja. Paino on 40-60 % maksimista. Suoritustapa on mahdollisimman räjähävä.

# Esimerkki punttiohjelmasta

- **1. päivä**

- Kyykky 4 x 4 60 %
- Räjähäväkyykky 4 x 6 40 % /
- Hyyt korokkeelle 4 x 6 0 % / tehdään  
vuorotellen

- Penkki 4 x 4 60 %

- Dippi leveällä otteella,  
lisäpainoilla 4 x 6 40 % /
- Räjähävä punnerrus 4 x 6 0 % / tehdään  
vuorotellen

- **2. päivä**

- Rinnalleveto 4 x 4 60 % /
- Tempaus 4 x 6 30% / tehdään  
vuorotellen

- Kulmasoutu 4 x 4 60 %

- Ylätalja 4 x 6 40 % /
- Leuanveto lisäp. 4 x 6 0% / Tehtään  
vuorotellen

- **3. päivä**

- Pystypunnerrus istuen edestä 4 x 4 60 %
- Vipunosto edestä tangolla 4 x 6 50 % /
- Vipunostonsivulta 4 x 6 30 %/tehdään  
vuorotellen
- Haisu tangolla 4 x 4 60 % /
- Leuanveto 4 x 6 0 % / tehdään  
vuorotellen
- Dippi kapealla otteella 4 x 4 60 % /
- Räjätävä punnerrus kapealla 4 x 6 0 % / tehdään  
vuorotellen

## Selvennys

- Periaate on, että mennään raskaammasta kevyempään. Jokainen toisto/sarja tehdään äärimmäisen räjähtävästi!

# Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla

## Yksilöharjoittelu

Kuntopallon heitot eri asennoista

- Edestä, takaa, sivulta, jalkojen välistä, istualtaan, makuultaan

Loikat

- 3-loikka, tasajalkaloikat, yhdenjalan loikat

Hypyt

- Korokkeelle hyppy, korokkeelta alas hyppy + ilmaan ponnistus, pukin yli hyppy, trampoliinihyppy

Voimisteluliikkeet

- Kuperkeikka + haarahyppy, päähypyt. puolivoltit eteen/taakse, kokovoltit eteen/taakse
- Nuken heitto
- 1-3 kertaa ristivyö, niskalenkki, lonkka, yms.
- Lihaskuntoliikkeet

Vatsat

- Linkkuveitsi, normaalivatsat räjähtävästi

## Selkä

- Normaali selkälihasliike (räjähtävästi, niin että koko vartalo nousee ilmaan)

## Kädet

- Ojentaja punnerrus, leuan veto

## Rinta

- Räjähtävä punnerrus (räjähtävä punnerrus, niin että kädet irtoavat alustavat )

## Hartiat

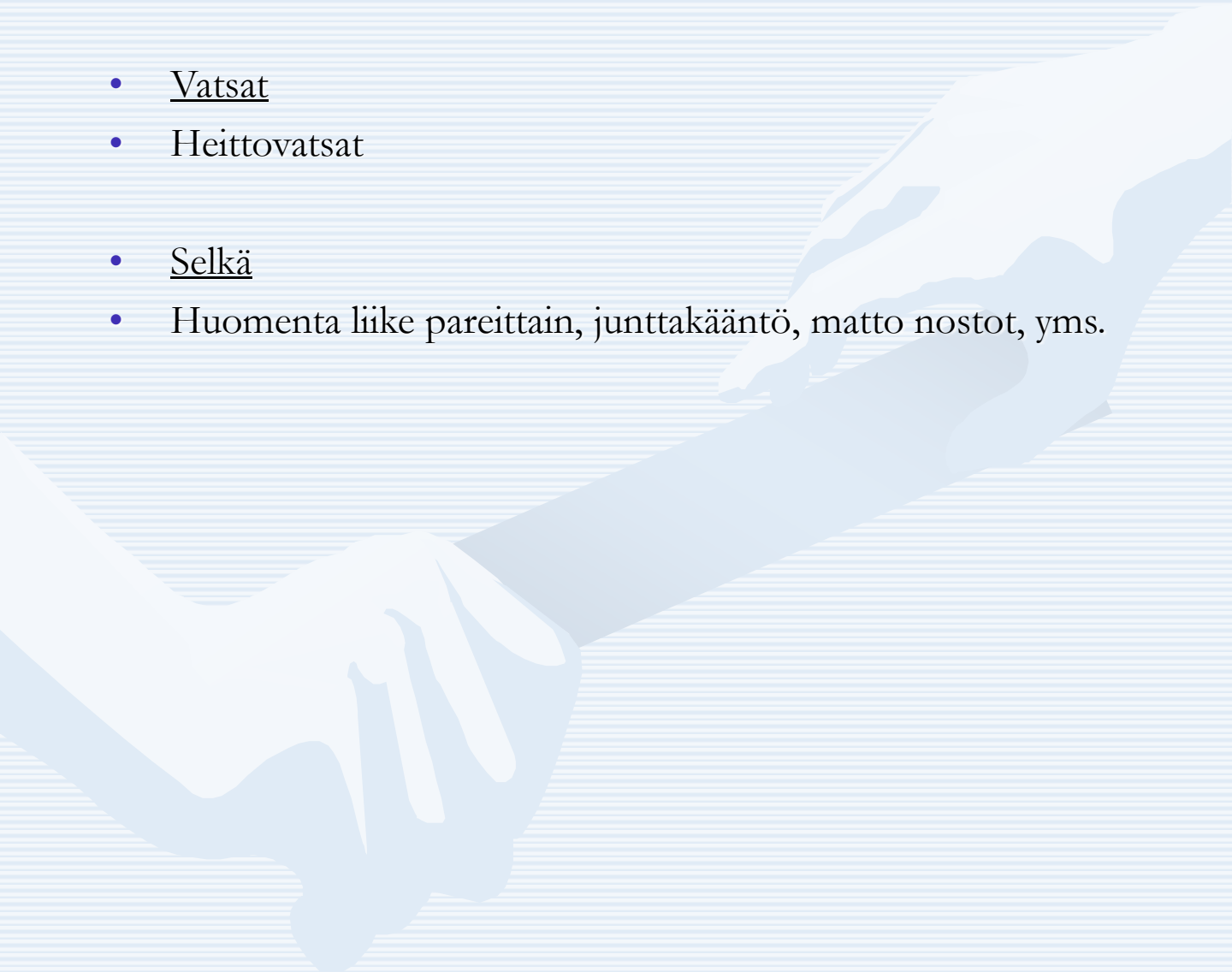
- Matossa liikkuminen eteen, taakse ja sivulle käytetään pääasiassa käsiä)

## Jalat

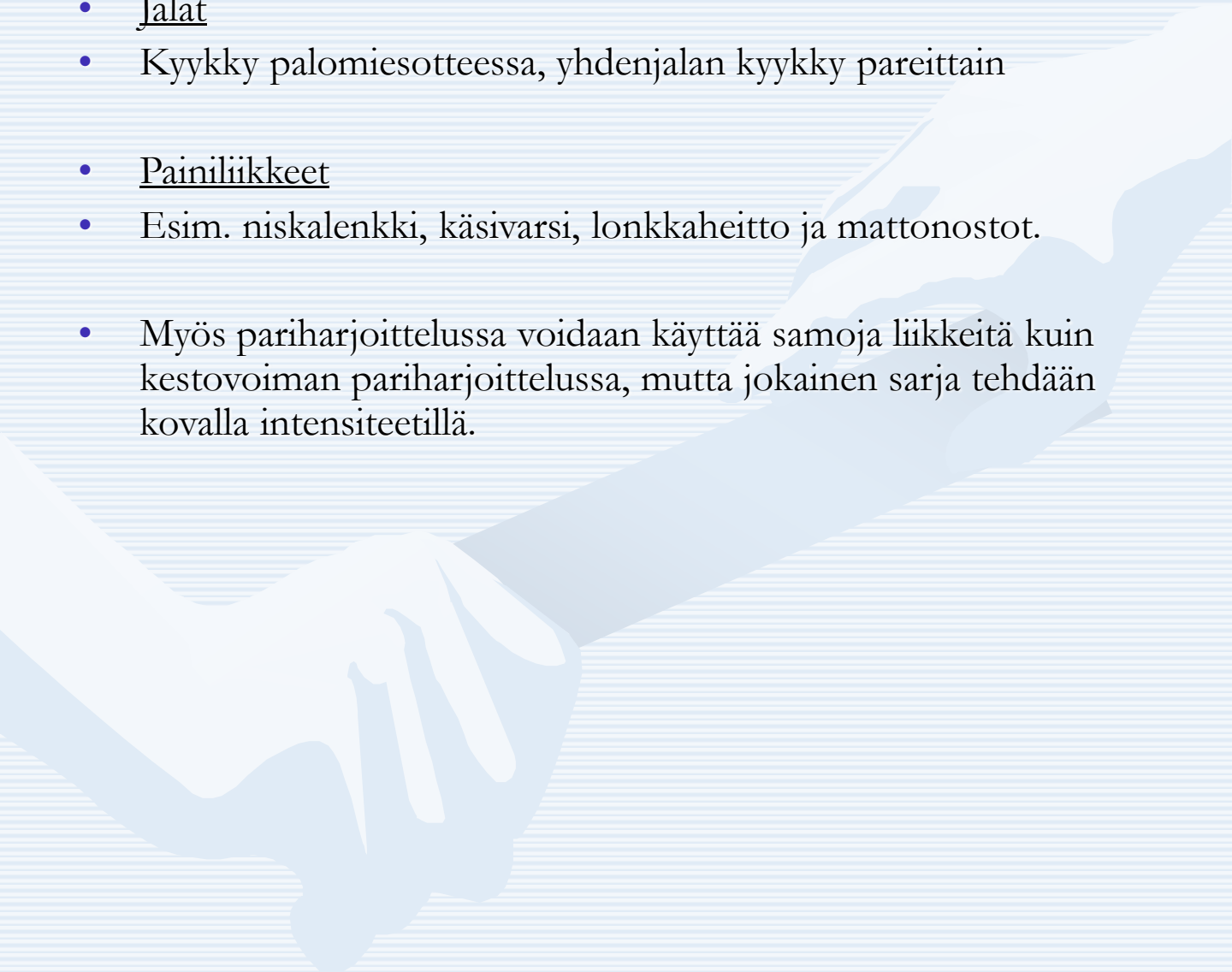
- Jännehypyt, askelkyykky
- Räjähtävää voimaa voidaan harjoittaa samoilla yksilöharjoitteluliikkeillä kuin kesto-voimassa, mutta jokaiseen toistoon on suunnattava koko voimakapasiteetti. Jokainen sarja tehdään kovalla intensiteetillä. Jokaisen sarjan jälkeen on fyysisen ja psyykkisen puolen annettava latautua seuraavaan sarjaan.

# Pariharjoittelu

- Mattonostot ovat tyypillisiä räjähtävän voiman harjoittelua. Jokaiseen nostoon on suunnattava koko voimakapasiteetti.
- Esimerkiksi:
  - kuntopallon heitot pareittain
  - lihaskuntoliikkeet + painiliikkeet:
- Vatsat
  - Heittovatsat
- Selkä
  - Huomenta liike pareittain, junttakäntö, matto nostot, yms.



- Kädet
- Ojentajapunnerrus (kaveri pitää jaloista kiinni)
  
- Rinta
- Rjähtävä punnerrus (kaveri pitää jaloista kiinni)
  
- Hartiat
- Pystypunnerrus
  
- Jalat
- Kyykky palomiesotteessa, yhdenjalan kyykky pareittain
  
- Painiliikkeet
- Esim. niskalenkki, käsivarsi, lonkkaheitto ja mattonostot.
  
- Myös pariharjoittelussa voidaan käyttää samoja liikkeitä kuin kestovoiman pariharjoittelussa, mutta jokainen sarja tehdään kovalla intensiteetillä.

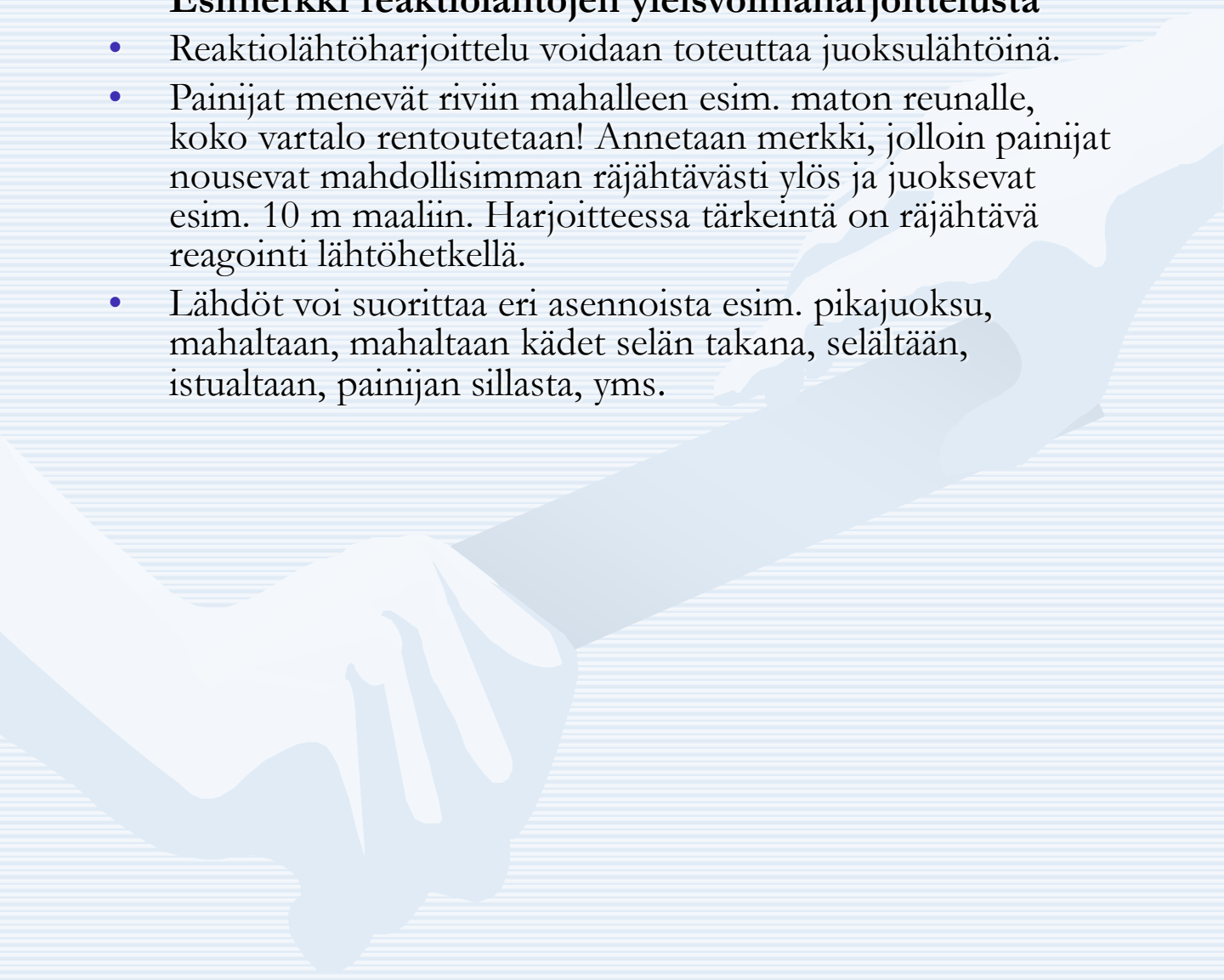


# Reaktiolähdöt

- Reaktiolähtöharjoittelu on hyvä räjähtävänvoiman harjoitusmuoto. Suoritus lähtee rennosta lihaksesta ja kun merkki tulee, niin lihakset jännittyvät räjähtävän nopeasti ja käyttöön tulee hetkellisesti koko voimakapasiteetti. Reaktiolähtöharjoittelu voidaan suorittaa yleisvoima- tai erikoisvoimaharjoitteena yksilö- tai pariharjoitteina.

## **Esimerkki reaktiolähtöjen yleisvoimaharjoittelusta**

- Reaktiolähtöharjoittelu voidaan toteuttaa juoksulähtöinä.
- Painijat menevät riviin mahalleen esim. maton reunalle, koko vartalo rentoutetaan! Annetaan merkki, jolloin painijat nousevat mahdollisimman räjähtävästi ylös ja juoksevat esim. 10 m maaliin. Harjoitteessa tärkeintä on räjähtävä reagointi lähtöhetkellä.
- Lähdöt voi suorittaa eri asennoista esim. pikajuoksu, mahaltaan, mahaltaan kädet selän takana, selältään, istualtaan, painijan sillasta, yms.



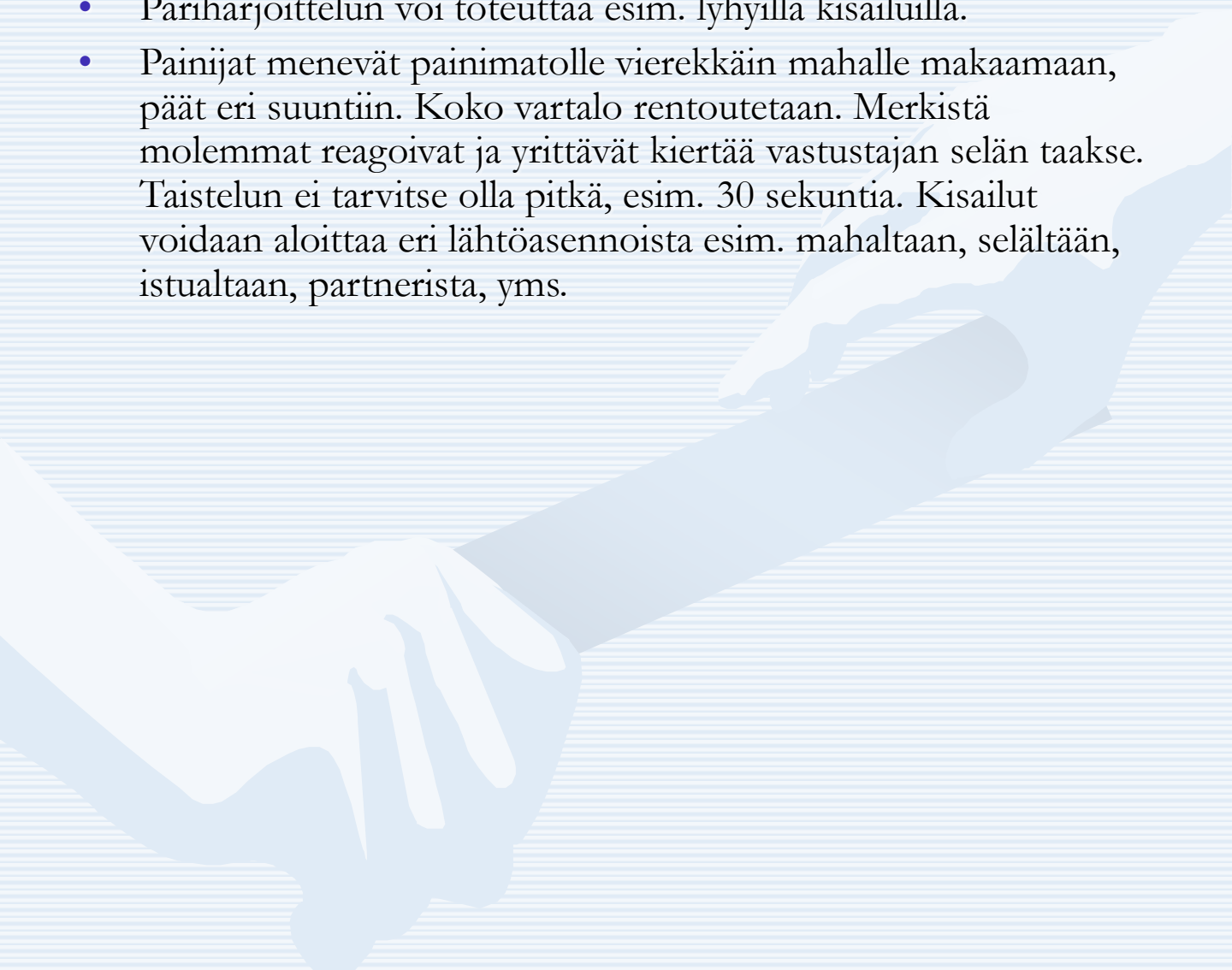
# Esimerkki reaktiolähtöjen erikoisvoimaharjoittelusta

## Yksilöharjoittelu

- Yksilöharjoittelu voidaan toteuttaa esim. paininuken kanssa.
- Valmentaja pitää nukkea pystyssä ja painija seisoo selin nukkeen, merkistä painija kääntyy ja heittää nukesta esim. ristivyön.

## Pariharjoittelu

- Pariharjoittelun voi toteuttaa esim. lyhyillä kisailuilla.
- Painijat menevät painimatolle vierekkäin mahalle makaamaan, päät eri suuntiin. Koko vartalo rentoutetaan. Merkistä molemmat reagoivat ja yrittävät kiertää vastustajan selän taakse. Taistelun ei tarvitse olla pitkä, esim. 30 sekuntia. Kisailut voidaan aloittaa eri lähtöasunnoista esim. mahaltaan, selältään, istualtaan, partnerista, yms.

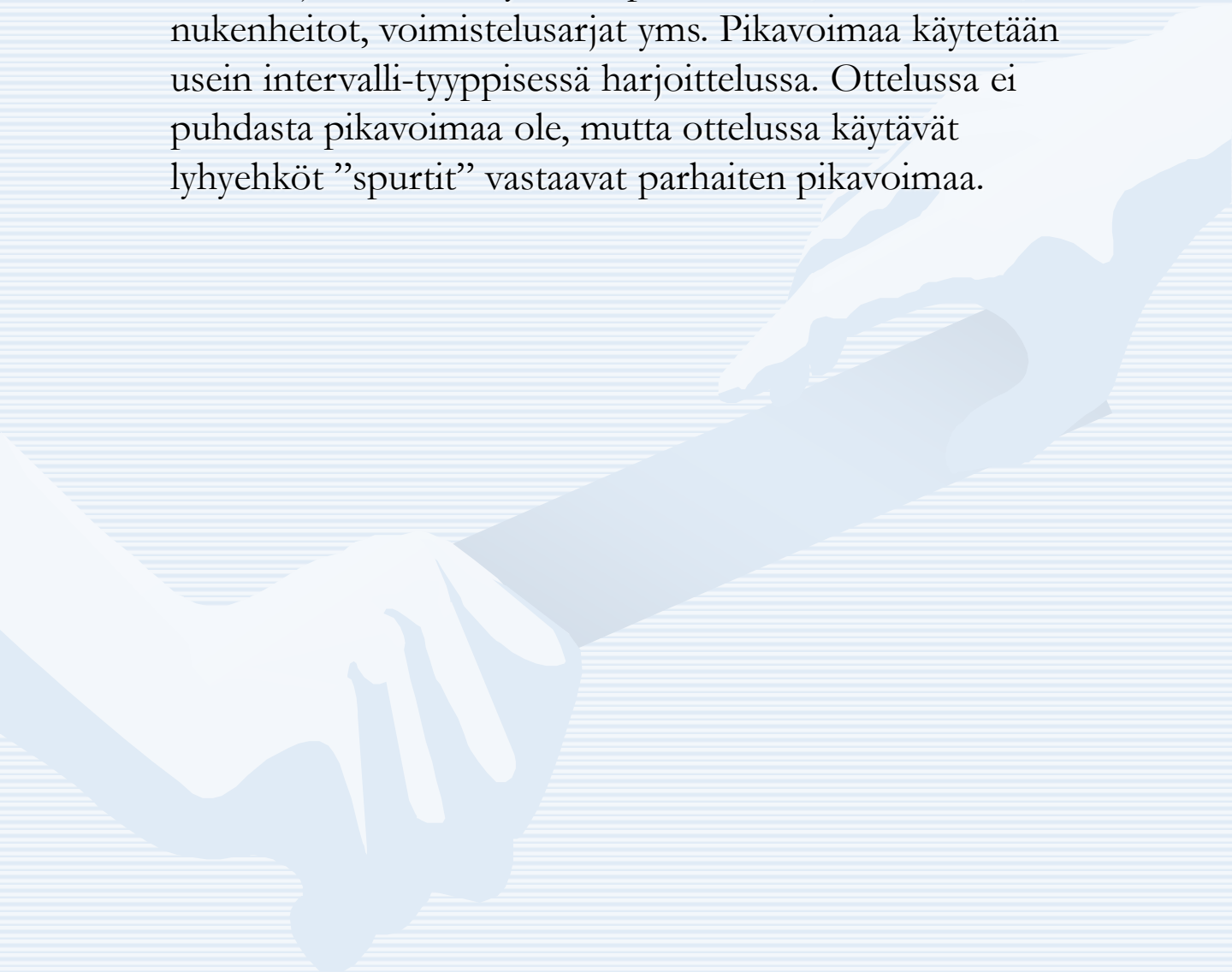


# Pikavoima

- Pikavoimalla kehitetään nopeiden solujen hermotusta syklisissä suorituksissa, kehitetään lihaksen elastisia ominaisuuksia sekä kehitetään lajinopeuden edellytyksiä. Pikavoima sisältää nopeatempoisia, syklisiä toistosarjoja.

## **Pikavoiman merkitys painissa**

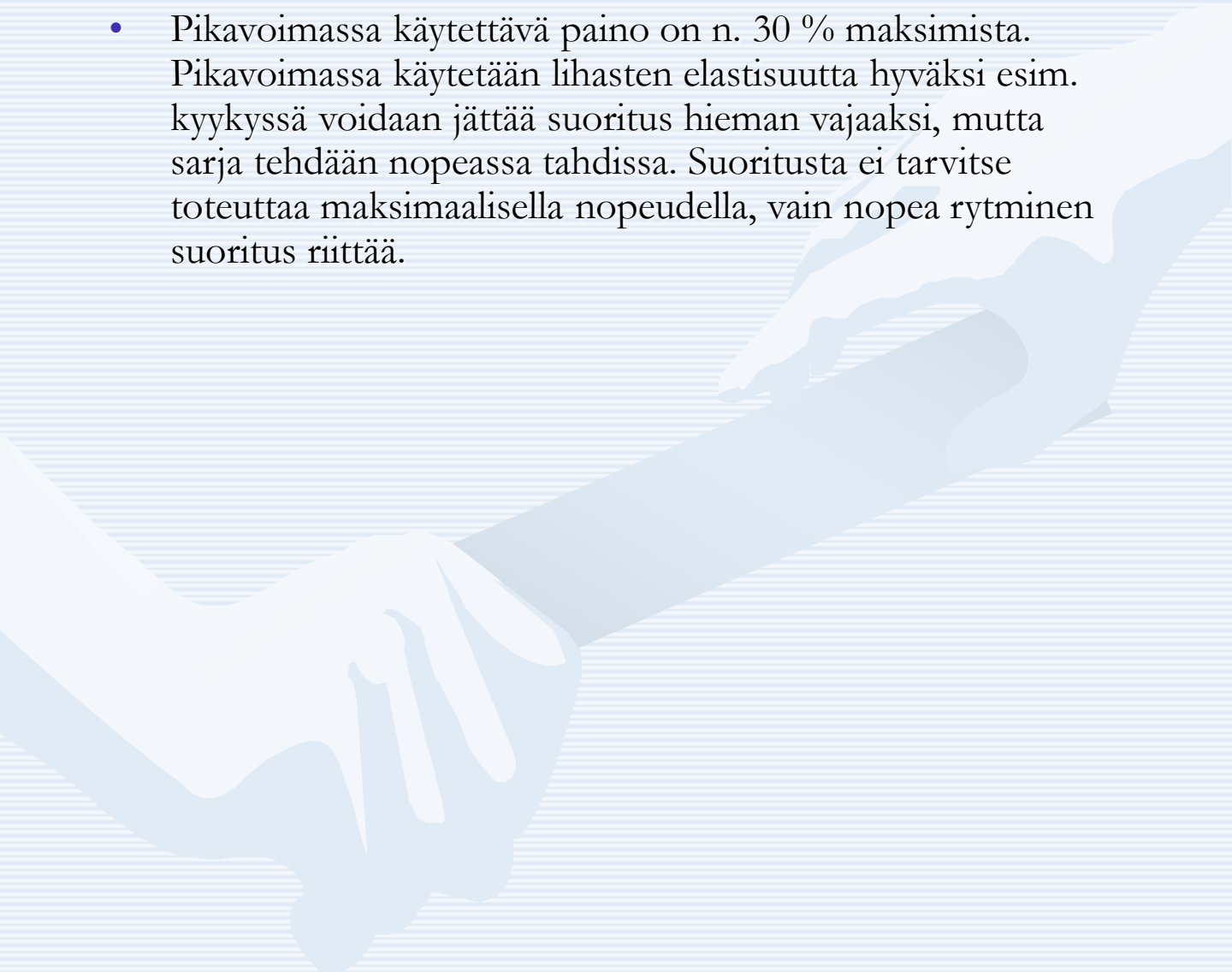
- Painiharjoittelussa käytetään pikavoimaa, esim. loikat, nukenheitot, voimistelusarjat yms. Pikavoimaa käytetään usein intervalli-tyyppisessä harjoittelussa. Ottelussa ei puhdasta pikavoimaa ole, mutta ottelussa käytävät lyhyehköt ”spurtit” vastaavat parhaiten pikavoimaa.



# Yleisharjoittelu

## Punttialiharjoittelu

- Punttialiharjoittelussa voidaan käyttää samoja liikkeitä kuin kestovoimassa, mutta sarjat voidaan tehdä toistoina; 7 – 20 toistoa tai aikana; 10 – 20 sekuntia/sarja. Sarjoja/liike voi olla esim. 2 – 5. Palautukset sarjojen välissä kestävät n. 2 – 4 min.
- Pikavoimassa käytettävä paino on n. 30 % maksimista. Pikavoimassa käytetään lihasten elastisuutta hyväksi esim. kyykyssä voidaan jättää suoritus hieman vajaaksi, mutta sarja tehdään nopeassa tahdissa. Suoritusta ei tarvitse toteuttaa maksimaalisella nopeudella, vain nopea rytmisen suoritus riittää.



# Erikoisvoimaharjoittelu painimatolla

## Yksilöharjoittelu

- Yksilöharjoittelussa voidaan käyttää samoja yksilöharjoitteluliikkeitä kuin kestovoimaharjoittelussakin. Pikavoiman yksilöharjoittelussa tulisi huomioida suorittajan kokemus ja suhteellinen voimataso. Nämä seikat vaikuttavat toistojen ja sarjojen määrään. Jos suorittaja on nuori, aloitteleva painija, niin toistoja ja sarjoja tulisi olla hieman vähemmän, esim. 2 sarjaa 10 toistoa.

## Pariharjoittelu

- Pikavoimaa voidaan suorittaa pariharjoittelunakin. Harjoitteluun tulisi valita itseä kevyempi pari, koska saman painoinen pari tekee suorituksen liian raskaaksi ja hitaaksi, jolloin ei saada lihaksen elastisuutta käyttöön. Suoritustapa ja liikkeet ovat samoja kuin kestovoiman pariharjoittelussakin.

