

ΜΟΡΦΕΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΧΡΗΣΤΟΥΛΑ ΝΑΥΣΙΚΑ

ΔΥΝΑΜΗ

- Είναι η ικανότητα του ανθρώπου να επενεργεί σε εξωτερικές δυνάμεις ή στο ίδιο το βάρος του σώματός του, μέσω της μυϊκής του δραστηριότητας (π.χ. να της υπερνικά ή να αντιστέκεται)

ΔΥΝΑΜΗ

- Η δύναμη είναι η ικανότητα η οποία βελτιώνεται περισσότερο και πιο γρήγορα (αλλά και χάνεται γρήγορα) από οποιαδήποτε μορφή ενέργειας.

ΜΟΡΦΕΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

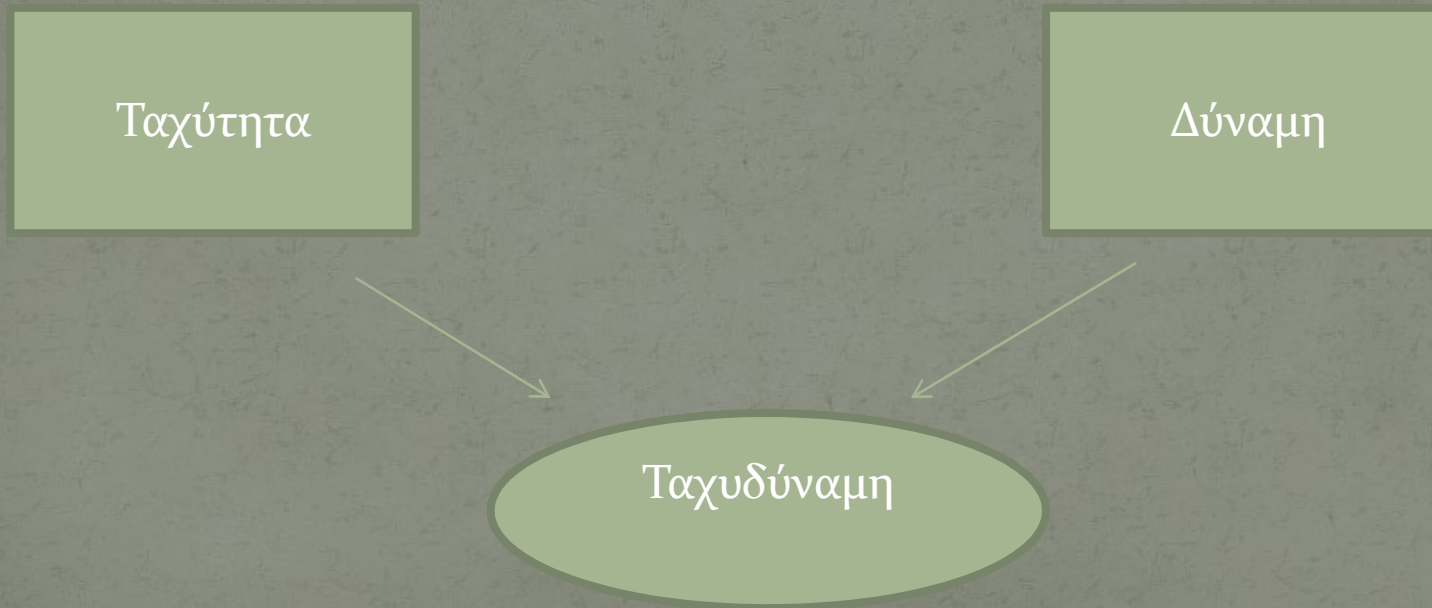
- Μέγιστη δύναμη
 - Σχετική δύναμη
- Ταχυδύναμη, ισχύς
 - Εκρηκτική δύναμη
 - Δύναμη εκκίνησης
 - Αντιδραστική δύναμη
- Αντοχή στη δύναμη
 - Αντοχή στην ταχυδύναμη

ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

- Είναι η υψηλότερη τιμή δύναμης που μπορεί να ασκήσει το νευρομυϊκό σύστημα ενός αθλητή με μέγιστες εκούσιες (με τη θέλησή του) συστολές
- **ΣΧΕΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ**
 - Είναι η μέγιστη τιμή δύναμης που πετυχαίνει ο ασκούμενος δια το βάρος του σώματος του

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ - ΙΣΧΥΣ

- Είναι η ικανότητα επίτευξης όσο το δυνατόν υψηλότερων τιμών δύναμης στη μονάδα του χρόνου



ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ -ΙΣΧΥΣ

- **ΕΚΡΗΚΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ**

- Είναι η ικανότητα ανάπτυξης όσο το δυνατόν ταχύτερα πολύ υψηλών τιμών δύναμης, δηλαδή πραγματοποιείται μια κάθετη ανάπτυξη της δύναμης.

- **ΔΥΝΑΜΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ Η ΑΡΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ**

- Είναι η ικανότητα ανάπτυξης όσο το δυνατόν μεγαλύτερων τιμών δύναμης αμέσως μετά την έναρξη της κίνησης (σύσπασης). Περίπου στα πρώτα 15-20 msec
- Η δύναμη εκκίνησης εξαρτάται από την ικανότητα επιστράτευσης όσο το δυνατόν ταχύτερα πολλών συσταλών στοιχείων (κινητικών μονάδων) των ενεργοποιούμενων μυών.

ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ -ΙΣΧΥΣ

- ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

- Είναι η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς συσσωρευμένη ελαστική ενέργεια και να ενεργοποιεί περισσότερο τους μυς κατά τη διάρκεια του κύκλου διάτασης-βράχυνσης.

ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

- Είναι η ικανότητα αντίστασης του οργανισμού στην κόπωση κατά τη διάρκεια στατικών και δυναμικών δραστηριοτήτων που διαρκούν μεγάλο χρονικό διάστημα και απαιτούν σχετικά υψηλό ποσοστό συμμετοχής της δύναμης.

- **ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ**

- Είναι ικανότητα να αντέχει κανείς στην επανάληψη ταχυδυναμικών κινήσεων για μεγάλη χρονική διάρκεια.