**ΒΑΡΗ2**

**ΕΙΔΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ**

* Γενική προπόνηση: γενικές ασκήσεις
* Ειδική προπόνηση: ειδικές ασκήσεις
* Αγωνιστική προπόνηση: αγωνιστικές ασκήσεις

**!!!!** Στους ελεύθερα αθλούμενους μόνο γενικές ασκήσεις.

**Γενικές Ασκήσεις:**

* Όλες οι ασκήσεις με ή χωρίς επιβάρυνση που δεν έχουν σχέση με την αγωνιστική κίνηση.
* Αποσκοπούν στην ενδυνάμωση όλων των μυϊκών ομάδων.
* Βασικά με το βάρος του σώματος, συνασκούμενους και διάφορα όργανα.
* Στον αγωνιστικό αθλητισμό χρησιμοποιούνται κυρίως στο εισαγωγικό και βασικό στάδιο της προετοιμασίας, με προοδευτική μείωση στα επόμενα στάδια.
* Αποτελούν αποκλειστικά περιεχόμενα της προπόνησης των ελεύθερα αθλούμενων και του σχολικού αθλητισμού.

**Ειδικές ασκήσεις:**

* Αποσκοπούν στην ενδυνάμωση των κύριων

 μυϊκών ομάδων της αγωνιστικής κίνησης.

* Σχετίζονται με τα κινηματικά (συνήθως περιλαμβάνουν ένα μέρος της αγωνιστικής κίνησης) και τα δυναμικά χαρακτηριστικά της αγωνιστικής κίνησης.

**Αγωνιστικές ασκήσεις:**

* Αγωνιστική κίνηση με μικρές αντιστάσεις (οι περισσότεροι προτείνουν 3-5% του σωματικού βάρους).

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΑ ΜΕΣΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ**

* **Με αντίσταση:**
* Ελεύθερα βάρη (μπάρα, αλτήρες, ιατρικές μπάλες)
* Μηχανήματα δύναμης
* **Χωρίς αντίσταση**:
* Αποκλειστικά με το βάρος του σώματος
* **Βοηθητικά όργανα:**
* π.χ μποσού, σάκος, σκάλα ταχυδύναμης

**1. Ασκήσεις με ελεύθερα βάρη**

* *Πλεονεκτήματα:*
* Συμμετέχουν περισσότερες μυϊκές ομάδες
* Είναι πιο εύκολη η προσομοίωση αγωνιστικών κινήσεων
* *Μειονεκτήματα:*
* Απαιτεί γνώση τεχνικής
* Αυξημένος κίνδυνος τραυματισμών
* Απαιτείται επίβλεψη

**2. Ασκήσεις με μηχανήματα**

*Πλεονεκτήματα:*

* Περιορίζεται ο κίνδυνος τραυματισμών (από μετακίνηση βαρών ή λανθασμένη επιλογή επιβάρυνσης)
* Τα βάρη αλλάζουν και προσαρμόζονται πολύ εύκολα στις ατομικές απαιτήσεις
* Δε χρειάζεται βοηθός κατά την εκτέλεση των ασκήσεων
* Εξασφαλίζουν αντίσταση σε όλο το εύρος της κίνησης
* Είναι ιδανικά για αρχάριους και κατάλληλα για όλες τις ηλικίες

*Μειονεκτήματα:*

* Δεν προσαρμόζονται πάντα στα ατομικά σωματικά χαρακτηριστικά
* Γυμνάζουν συγκεκριμένους μύες ή μυϊκές ομάδες και όχι όλο το σώμα (δεν εφαρμόζεται η κινηματική αλυσίδα)
* Δεν είναι κατάλληλα για την ανάπτυξη της ειδικής δύναμης στον αγωνιστικό αθλητισμό.
* Το κόστος τους είναι συνήθως πολύ υψηλό