

1^η Θεματική ενότητα: ΑΡΧΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



Η προπόνηση δύναμης είναι μια εξαιρετικά αποτελεσματική μέθοδος για τη βελτίωση της σωματικής υγείας και της φυσικής κατάστασης. Ωστόσο, η ασφάλεια των αθλουμένων πρέπει να αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα. Έτσι είναι αναγκαίο και απαραίτητο να τηρούνται οι αρχές ασφάλειας με στόχο τη διασφάλιση της υγείας των αθλουμένων, την αποφυγή των τραυματισμών και επομένως την μεγιστοποίηση από τα οφέλη της προπόνησης.

Βασικές αρχές ασφάλειας:

- **Ασφαλής χώρος:**

Ο χώρος εκγύμνασης με βάρη πρέπει να βρίσκεται σε τάξη. Οι μπάρες, οι αλτήρες, οι δίσκοι για τις μπάρες, οι ιατρικές μπάλες, κάποιος πάγκος, τα λάστιχα κ.α. πρέπει να βρίσκονται στη θέση τους, διότι σε αντίθετη περίπτωση δεν είναι τόσο δύσκολο μια ασκούμενη, ένας ασκούμενος να σκοντάψει κάτι που μπορεί να επιφέρει έναν τραυματισμό από ελαφρύ έως σοβαρό.

- **Σωστή τεχνική:**

- Η σωστή τεχνική είναι το θεμέλιο της ασφαλούς προπόνησης δύναμης. Εάν δεν είστε σίγουροι για την τεχνική μιας άσκησης, αναζητήστε καθοδήγηση από έναν πιστοποιημένο προπονητή.
- Η σωστή τεχνική διασφαλίζει ότι οι μύες και οι αρθρώσεις σας λειτουργούν με τον σωστό τρόπο, μειώνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού.

- **Προθέρμανση:**
 - Η προθέρμανση είναι απαραίτητη πριν από κάθε προπόνηση δύναμης. Βοηθά στην αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, στην προετοιμασία των μυών και των αρθρώσεων για την άσκηση και στη μείωση του κινδύνου τραυματισμού.
 - Μερικά παραδείγματα προθέρμανσης είναι το ελαφρύ αερόβιο (π.χ. τρέξιμο, ποδήλατο), δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις με μικρό βάρος.
- **Προοδευτική επιβάρυνση:**
 - Η προοδευτική επιβάρυνση είναι η σταδιακή αύξηση της έντασης της προπόνησης με την πάροδο του χρόνου. Αυτό μπορεί να γίνει με την αύξηση του βάρους, των επαναλήψεων, των σετ και τη μείωση των διαλειμμάτων.
 - Η προοδευτική επιβάρυνση είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη μυϊκής δύναμης και μάζας, αλλά πρέπει να γίνεται με ασφάλεια και σταδιακά.
- **Σωστή αναπνοή:**
 - Η σωστή αναπνοή είναι σημαντική κατά τη διάρκεια της προπόνησης δύναμης. Γενικά, πρέπει να εκπνέετε κατά τη διάρκεια εφαρμογής της δύναμης και να εισπνέετε κατά την επαναφορά.
- **Αποθεραπεία:**
 - Η αποθεραπεία είναι σημαντική μετά από κάθε προπόνηση δύναμης. Βοηθά στην αποκατάσταση των μυών και στη μείωση του μυϊκού πόνου.
 - Μερικά παραδείγματα αποθεραπείας είναι ελαφρύ αερόβιο και στατικές διατάσεις.
- **Ενυδάτωση:**
 - Η ενυδάτωση είναι απαραίτητη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση δύναμης. Η αφυδάτωση μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, μυϊκές κράμπες και μειωμένη απόδοση. Σημαντικό είναι να γνωρίζουν οι αθλούμενοι ότι όταν νιώσουν το αίσθημα της δίψας, είναι ήδη αφυδατωμένοι σε κάποιο βαθμό.
- **Ξεκούραση και αποκατάσταση:**
 - Η ξεκούραση και η αποκατάσταση είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη των μυών και την αποφυγή τραυματισμών.
 - Προτρέψτε τους αθλουμένους σας για καλή ξεκούραση και καλό ύπνο. Δώστε τους χρόνο για σωστή αποκατάσταση.

- **Ακούστε το σώμα τους:**
 - Εάν σας παραπονεθούν για πόνο αξιολογείστε την κατάσταση και εάν χρειαστεί σταματήστε την άσκηση ή και την προπόνηση ολόκληρη. Εάν ο πόνος επιμένει να συμβουλευτούν έναν γιατρό ή φυσιοθεραπευτή.

Επιπλέον συμβουλές:

- Να έχετε τους αθλουμένους πάντα υπό την εποπτεία σας.
- Να τους δίνεται διαρκώς ανατροφοδότηση στην τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων.
- Να τους παρέχετε τη βοήθειά σας όποτε χρειάζεται.
- Να είστε υπομονετικοί με τους αθλουμένους σας και να θέτετε ρεαλιστικούς στόχους.

Με την τήρηση αυτών των αρχών ασφάλειας, μπορείτε να απολαύσετε τα οφέλη της προπόνησης δύναμης και να αποφύγετε τραυματισμούς.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- <https://eclass.uowm.gr/modules/document/file.php/ELED374/%CE%A3%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CE%B9%CF%8E%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82%20%CE%A0%CF%81%CE%BF%CF%80%CE%BF%CE%BD%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82%202014.pdf>
- Fleck S. J.& Kraemer W.J. Προπόνηση δύναμης σχεδιασμός προγραμμάτων