

ΜΟΡΦΕΣ ΔΥΝΑΜΗΣ – ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ**ΜΟΡΦΕΣ ΔΥΝΑΜΗΣ**

Η δύναμη, ως κινητική ικανότητα, εκδηλώνεται με διάφορες μορφές, καθεμία με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και εφαρμογές. Οι κυριότερες μορφές δύναμης είναι:

- **Μέγιστη Δύναμη:**
 - ο Αναφέρεται στη μεγαλύτερη δύναμη που μπορεί να παράγει ένας μυς ή μια ομάδα μυών σε μία μέγιστη προσπάθεια.
 - ο Είναι σημαντική για δραστηριότητες που απαιτούν μεγάλη δύναμη, όπως η άρση βαρών.
- **Ταχυδύναμη (Ισχύς):**
 - ο Είναι η ικανότητα παραγωγής δύναμης με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα.
 - ο Είναι απαραίτητη για αθλήματα που απαιτούν εκρηκτικές κινήσεις, όπως το άλμα, το σπριντ και η ρίψη.
- **Μυϊκή Αντοχή ή Αντοχή στη Δύναμη:**
 - ο Αναφέρεται στην ικανότητα ενός μυός ή μιας ομάδας μυών να παράγει δύναμη για παρατεταμένη χρονική περίοδο.
 - ο Είναι σημαντική για δραστηριότητες αντοχής, όπως το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων και η κωπηλασία.
- **Σχετική Δύναμη:**
 - ο Είναι η μέγιστη δύναμη σε σχέση με το σωματικό βάρος.
 - ο Είναι σημαντική σε αθλήματα στα οποία το σωματικό βάρος παίζει καθοριστικό ρόλο, όπως η γυμναστική.
- **Εκρηκτική Δύναμη:**
 - ο Είναι η ικανότητα να παράγεται όσο το δυνατόν περισσότερη δύναμη στο συντομότερο χρονικό διάστημα.
 - ο Είναι σημαντική σε αθλήματα που απαιτούν γρήγορες εκκινήσεις, όπως το σπριντ.

Σημαντικά στοιχεία:

- Η ανάπτυξη κάθε μορφής δύναμης απαιτεί διαφορετικούς τύπους προπόνησης.
- Η βελτίωση της δύναμης συμβάλλει στη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης, στην πρόληψη τραυματισμών και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Η προπόνηση δύναμης είναι μια μορφή άσκησης που στοχεύει στην αύξηση της μυϊκής δύναμης, αντοχής και μάζας. Για να κατανοήσετε καλύτερα αυτή τη μορφή άσκησης, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ορισμένους βασικούς όρους:

- **Επανάληψη (Repetition):** Μία πλήρης εκτέλεση μιας άσκησης.
- **Σετ (Set):** Μια ομάδα επαναλήψεων.
- **Βάρος (Weight):** Η αντίσταση που χρησιμοποιείται κατά την άσκηση.
- **Προοδευτική υπερφόρτωση (Progressive overload):** Η σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης στους μύες με την πάροδο του χρόνου, για να προκληθεί προσαρμογή και αύξηση της δύναμης.
- **Υπερτροφία (Hypertrophy):** Η αύξηση του μεγέθους των μυϊκών ινών.
- **Μέγιστη δύναμη (1RM):** Η μέγιστη ποσότητα βάρους που μπορεί να σηκώσει ένα άτομο σε μία επανάληψη.
- **Προθέρμανση (Warm-up):** Η προετοιμασία του σώματος για την προπόνηση, με ασκήσεις χαμηλής έντασης.
- **Αποθεραπεία (Cool-down):** Η σταδιακή μείωση της έντασης της άσκησης, για να επανέλθει το σώμα σε κατάσταση ηρεμίας.
- **Μυϊκή αντοχή (Muscular endurance):** Η ικανότητα των μυών να παράγουν δύναμη για παρατεταμένη χρονική περίοδο.
- **Ταχυδύναμη (Power):** Η ικανότητα να παράγεται δύναμη με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα.
- **Συχνότητα (Frequency):** Πόσο συχνά προπονείστε.
- **Ένταση (Intensity):** Το ποσό της προσπάθειας που καταβάλλετε κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- **Όγκος (Volume):** Το συνολικό ποσό της εργασίας που εκτελείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- **Διάλειμμα (Rest):** Ο χρόνος ανάπαυσης μεταξύ των σετ ή των ασκήσεων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- Grivas, G., Soulas, D., Manou, V., Voutselas, V., & Papanikolaou, Z. (2009). Προπόνηση Δύναμης στους Δρόμους Ημιαντοχής και Αντοχής. *Inquiries in Physical Education and Sport*, 7(2), 244-253.
- Harre, D. (1987). Θεμελιώσεις αθλητικής προπόνησης. Εισαγωγή στη θεωρία και στις μεθόδους της προπόνησης. Εκδόσεις Kegoft, Αθήνα.
- Kraemer, W.J. & Fleck, S.J. (1996). Ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά και σε εφήβους. Εκδόσεις Σάλτο, Θεσ/νίκη.
- Κέλλης Σ. Σημειώσεις από τις παραδόσεις του μαθήματος ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΟΜΕΑΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ

