

7^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ

Μέθοδοι ανάπτυξης διαφόρων μορφών δύναμης

Η ανάπτυξη των διαφόρων μορφών της μυϊκής δύναμης, της ταχυδύναμης, της αντοχής στη δύναμη, του ενδομυϊκού συντονισμού και της μυϊκής υπερτροφίας είναι σημαντική για την αθλητική απόδοση και τη γενική υγεία. Η καθεμιά από τις παραπάνω μορφές δύναμης αποτελεί ξεχωριστή ενότητα στην διαδικασία της προπόνησης δύναμης. Ακολουθούν κάποιες γενικές μέθοδοι ανάπτυξης για κάθε μορφή:

Μυϊκή Δύναμη

- **Μέθοδος Υπερτροφίας:**
 - ο Επαναλήψεις: 6-12 ανά σετ.
 - ο Σετ: 3-5 ανά άσκηση.
 - ο Ένταση: 70-85% της 1RM (μέγιστη επανάληψη).
 - ο Διάρκειμα: 60-90 δευτερόλεπτα.
- **Μέθοδος Ενδομυϊκού Συντονισμού:**
 - ο Επαναλήψεις: 1-5 ανά σετ.
 - ο Σετ: 3-5 ανά άσκηση.
 - ο Ένταση: 85-100% της 1RM.
 - ο Διάρκειμα: 2-5 λεπτά.
- **Μέθοδος Μέγιστης Δύναμης με Έμφαση στην Ταχύτητα Εκτέλεσης:**
 - ο Επαναλήψεις: 1-5 ανά σετ.
 - ο Σετ: 3-5 ανά άσκηση.
 - ο Ένταση: 80% της 1RM.
 - ο Διάρκειμα: 2-5 λεπτά.
- **Πυραμιδική Μέθοδος:**
 - ο Αυξανόμενη ένταση με μειούμενες επαναλήψεις.

Ταχυδύναμη

- **Πλειομετρικές Ασκήσεις:**
 - ο Άλματα, ρίψεις, άλματα με βάθος.
- **Εκρηκτικές Ασκήσεις με Βάρη:**
 - ο Άρσεις θανάτου, καθίσματα, πιέσεις πάγκου με γρήγορη εκτέλεση.
- **Άσκηση με Μικρότερη Επιβάρυνση και Γρήγορη Εκτέλεση:**
 - ο Επαναλήψεις: 3-6 ανά σετ.
 - ο Σετ: 3-5 ανά άσκηση.
 - ο Ένταση: 30-60% της 1RM.
 - ο Διάρκειμα: 2-3 λεπτά.

Αντοχή στη Δύναμη

- **Κυκλική Προπόνηση:**
 - ο Συνδυασμός ασκήσεων με μικρά διαλείμματα.
- **Προπόνηση με Υψηλές Επαναλήψεις:**
 - ο Επαναλήψεις: 15-20+ ανά σετ.
 - ο Σετ: 2-3 ανά άσκηση.
 - ο Ένταση: 50-60% της 1RM.
 - ο Διάρκειμα: 30-60 δευτερόλεπτα.

- **Διαλειμματική Προπόνηση:**
 - ο Εναλλαγή περιόδων υψηλής και χαμηλής έντασης.

Ενδομυϊκός Συντονισμός

- **Προπόνηση με Υψηλή Ένταση:**
 - ο Άρσεις βαρών με μέγιστη προσπάθεια.
- **Πολυαρθρικές Ασκήσεις:**
 - ο Καθίσματα, άρσεις θανάτου, πιέσεις πάγκου.
- **Εξειδικευμένες Ασκήσεις:**
 - ο Προπόνηση των μυών που χρησιμοποιούνται σε συγκεκριμένα αθλήματα.

Μυϊκή Υπερτροφία

- **Προπόνηση με Μέτρια Ένταση και Επαναλήψεις:**
 - ο Επαναλήψεις: 6-12 ανά σετ.
 - ο Σετ: 3-4 ανά άσκηση.
 - ο Ένταση: 70-85% της 1RM.
 - ο Διάλειμμα: 60-90 δευτερόλεπτα.
- **Ποικιλία Ασκήσεων:**
 - ο Συνδυασμός πολυαρθρικών και μονοαρθρικών ασκήσεων.
- **Προοδευτική Υπερφόρτωση:**
 - ο Σταδιακή αύξηση της έντασης, του όγκου ή της συχνότητας της προπόνησης.
- **Σωστή Διατροφή:**
 - ο Η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης και θερμίδων είναι απαραίτητο στοιχείο για τη δυνατότητα του οργανισμού να συνθέσει και να αυξήσει τον μυϊκό ιστό.

Βιβλιογραφία

Κέλλης, Σ. (2003). Προπονητική Δύναμης. Αθήνα: Αθλητικές Εκδόσεις.

Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2014). Designing resistance training programs. Human Kinetics.

Δύναμη - Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας:

<http://archive.eclass.uth.gr/eclass/modules/document/file.php/ANTMA121/11.%20dialexi.pdf>