**ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΗΣ 1ΜΕ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ ΤΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΕΝΤΑΣΗ %**  | **ΑΡΧΑΡΙΟΙ****ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**  | **ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΙ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**  |
| 100  | -  | 1  |
| 95  | 1  | 2  |
| 90  | 2-3  | 3-4  |
| 85  | 3-4  | 4-5  |
| 80  | 4-5  | 6-7  |
| 75  | 5-6  | 8-9  |
| 65  | 9-10  | 11-14  |
| 60  | 11-12  | 15-20  |

**ΜΟΡΦΕΣ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ:**

**Α) ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ**

**Β) ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ**

**Γ) ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ**

**Γ) ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ (ΙΣΧΥΣ)**

* Ο συνδυασμός της ταχύτητας με τη δύναμη σε μια κίνηση ή σειρά κινήσεων, μας δίνει την ταχυδύναμη.
* Ορίζεται η ικανότητα επίτευξης όσο το δυνατόν υψηλότερων τιμών δύναμης στη μονάδα του χρόνου.
* Με άλλα λόγια στην ταχυδύναμη το ζητούμενο είναι η υπερνίκηση της αντίστασης στο συντομότερο χρόνο.

**Μορφές ταχυδύναμης:**

* Δύναμη Εκκίνησης ή Αρχική Δύναμη (Είναι η ικανότητα ανάπτυξης όσο το δυνατόν μεγαλύτερων τιμών δύναμης, αμέσως μετά την έναρξη της κίνησης (σύσπασης). Περίπου στα πρώτα 15-20msec (μέχρι 50msec κατά τους Hartmann & Tuennemann)
* Εκρηκτική Δύναμη (Είναι η ικανότητα ανάπτυξης, όσο το δυνατόν ταχύτερα, πολύ υψηλών τιμών δύναμης. Ορίζεται αποκλειστικά στο χρονικό διάστημα ανόδου της μέγιστης δύναμης (μέχρι 150 ms)
* Αντιδραστική Δύναμη (Ο Buehrle (1985) θεωρεί την ικανότητα υλοποίησης υψηλής ώθησης μετά από γρήγορη διεξαγωγή του κύκλου διάτασης – βράχυνσης μιας μυϊκής ομάδας με πολύ μικρό ενεργειακό κόστος

**ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗΣ**

i) Πρέπει σε όλο το φάσμα της άσκησης η κίνηση να γίνεται εκρηκτικά

 ii) Οι επαναλήψεις να είναι τόσες όσες να μην πέσει ο ρυθμός

 iii) Οι εντάσεις να είναι μέτριες (30-40%)

 iv) Ο οργανισμός του αθλητή να είναι ξεκούραστος