**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