

Προπόνηση δύναμης

Μορφές οργάνωσης της προπόνησης

- Προπόνηση σε σταθμούς
- Προπόνηση σε ενότητες
- Κυκλική προπόνηση

Ο ασκούμενος εκτελεί όλα τα σετ σε κάθε άσκηση (με τα αντίστοιχα διαλείμματα) και κατόπιν προχωρά στην επόμενη.

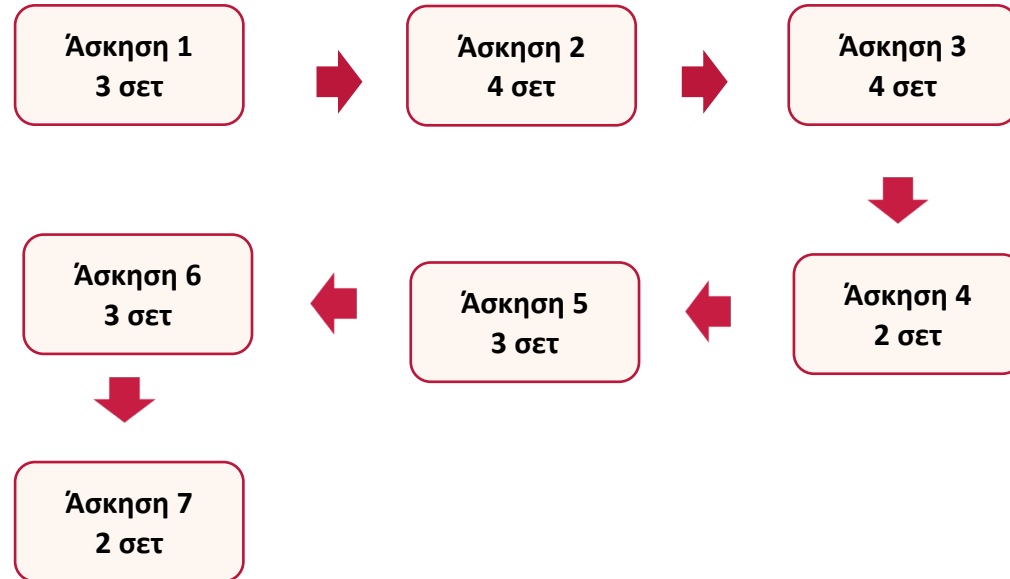
Προπόνηση σε σταθμούς

Ελάχιστο Επίπεδο Ασκούμενου: Αρχάριοι

Αριθμός ασκήσεων: 5 –10

Διάλειμμα /Σειρά: Ανάλογα τον προπονητικό στόχο.

Διάλειμμα/Άσκηση: Ανάλογα τον προπονητικό στόχο.



Πλεονεκτήματα

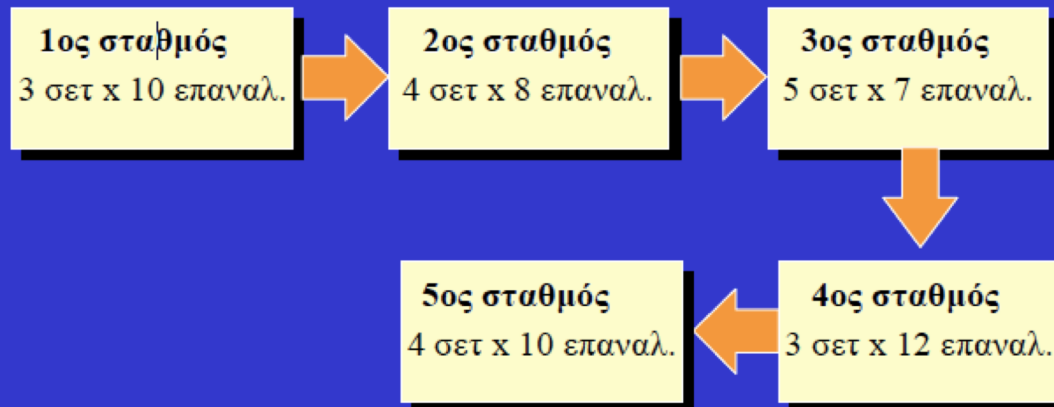
Μπορεί να διεξαχθεί σχεδόν σε οποιοδήποτε διαθέσιμο χώρο (γυμναστήριο, σχολική αυλή κ.α.).

Μειονεκτήματα

Δυνατότητα εκγύμνασης μικρού αριθμού ασκούμενων.

Προπόνηση σε σταθμούς

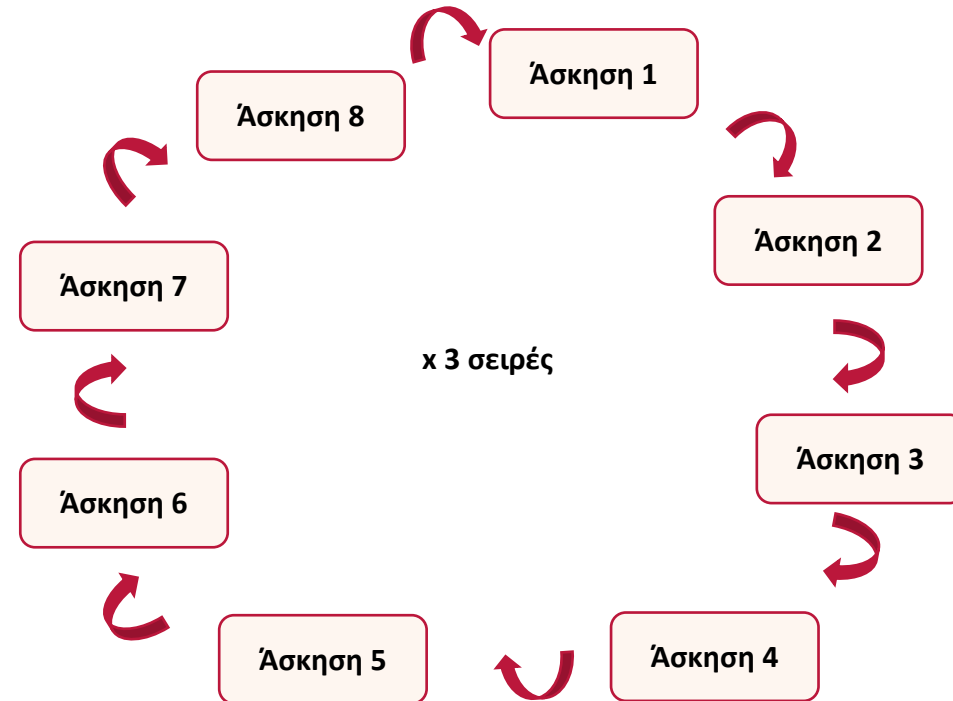
Προπόνηση σε σταθμούς



- ❖ Χρησιμοποιούνται συνήθως από 5 έως 10 ασκήσεις - σταθμοί.
- ❖ Εκτελείται ένα σετ σε κάθε άσκηση και μετά από την ολοκλήρωση όλων των ασκήσεων ο κύκλος επαναλαμβάνεται.

Κυκλική προπόνηση

Ελάχιστο Επίπεδο Ασκούμενου: Αρχάριοι
Αριθμός Ασκήσεων: 5-10 ή 6-12
Διάλειμμα / Σειρά: 1-3' / Κύκλο
Διάλειμμα / Άσκηση: 30-90"
Συχνότητα προπόνησης: 2-4/εβδομάδα



Πλεονεκτήματα

- ❖ Δυνατότητα ταυτόχρονης εκγύμνασης ενός μεγάλου αριθμού ασκούμενων.
- ❖ Μπορεί να διεξαχθεί σχεδόν σε οποιοδήποτε διαθέσιμο χώρο (γυμναστήριο, σχολική αυλή κ.α.).
- ❖ Χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη τόσο της δύναμης όσο και της αντοχής.

Μειονεκτήματα

Για την εφαρμογή της σε μηχανήματα δύναμης απαιτούνται περισσότερα όργανα ταυτόχρονα (αυξημένες απαιτήσεις σε χώρο και χρηματικό κόστος).

Κυκλική προπόνηση

Σταθμός 7
Ball leg curl
(δικέφαλος)



Σταθμός 1
Άρση κορμού με τα γόνατα
και τα ισχία σε κάμψη
(κοιλιακοί)



Σταθμός 2
Ημικάθισμα σε τοίχο
(εκτείνοντες των κάτω
άκρων)



Σταθμός 3
Κάμψεις-εκτάσεις αγκώνων
(στήθος, δικέφαλος)



Σταθμός 4
Πλάγιες άρσεις χεριών με αλτήρες
από καθιστή θέση (ώμοι)



Σταθμός 5
Εναλλάξ άρσεις χεριών και πο-
διών από τη θέση γονάτισης
(ραχιαίοι)



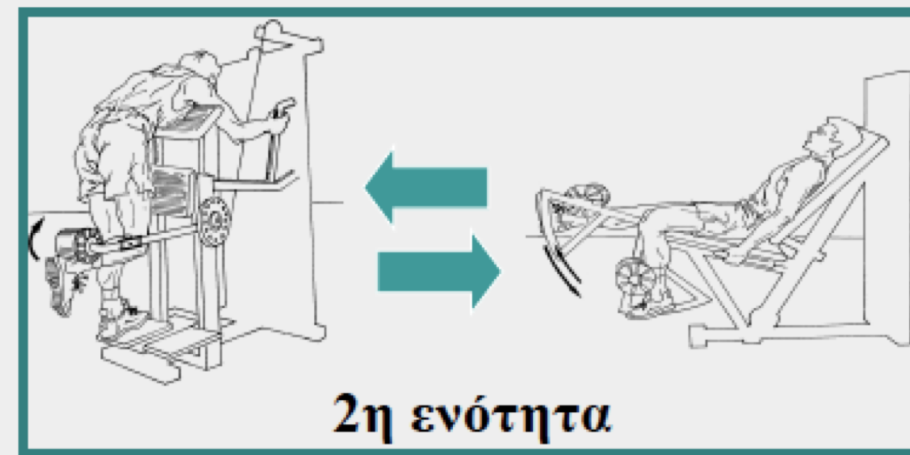
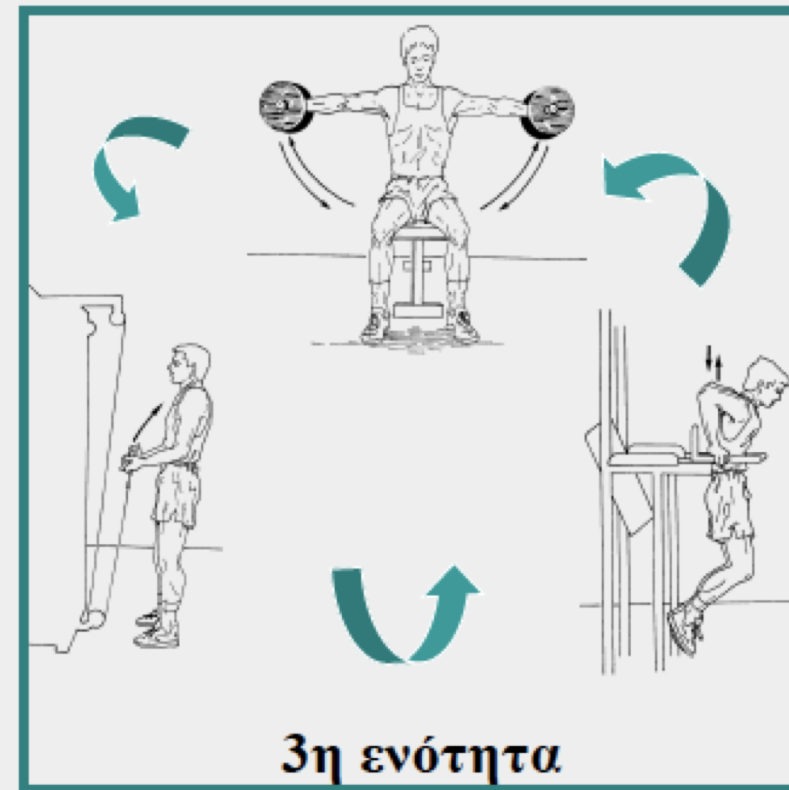
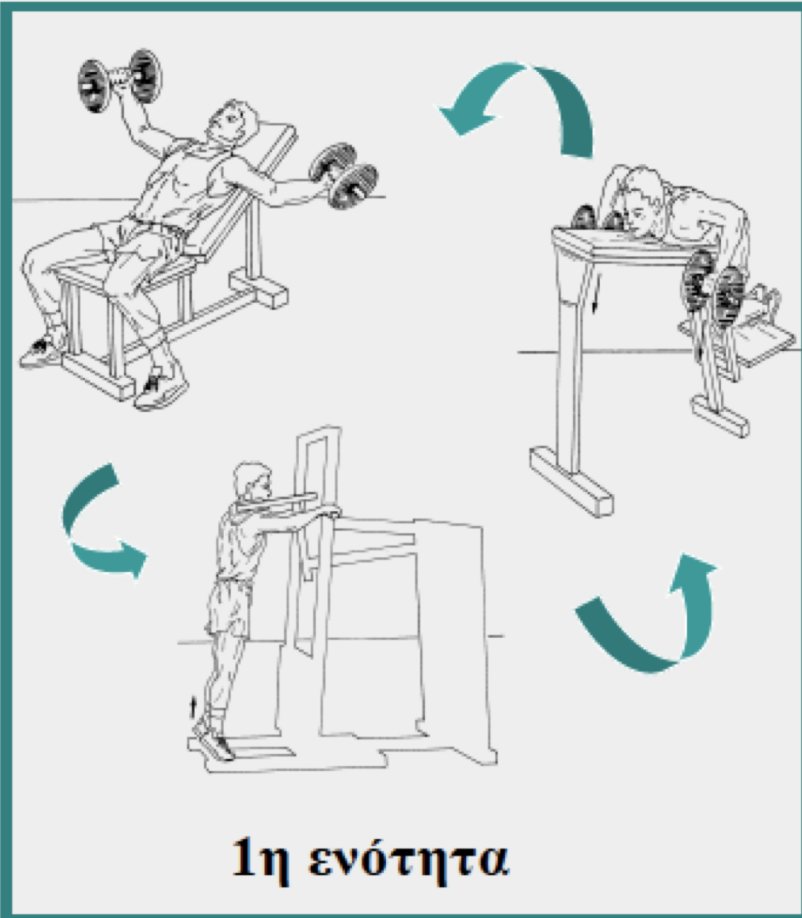
Σταθμός 6
Κωπηλατική με αλτήρες
(πλάτη)



Προπόνηση σε ενότητες

Σε αυτή τη μορφή που μοιάζει με την κυκλική έχουμε από 2-4 σταθμούς. Ο αθλητής εκτελεί από ένα σετ σε κάθε σταθμό διαδοχικά και αρχίζει τον κύκλο πάλι από την αρχή. Έχουμε οικονομία χρόνου μέχρι και 40% σε σχέση με την προπόνηση σε σταθμούς. Είναι κατάλληλη για αθλήματα όπως η ενόργανη γυμναστική και η πάλη, γιατί έχουμε γρήγορη αύξηση της μέγιστης δύναμης και βραχύχρονες απαιτήσεις αντοχής ή ρυθμικές αλλαγές στις απαιτήσεις της αντοχής με τη δύναμη σε διαφορετικές μυϊκές ομάδες (πάλη). Στους δρομείς και άλτες (στίβος) είναι καλύτερα να χρησιμοποιούμε 2 σταθμούς δίνοντας συχνά και ασκήσεις για τους ανταγωνιστές μας π.χ. ημικάθισμα και άρση δικεφάλων μηριαίων στο μηχάνημα (οπίσθιοι μηριαίοι).

Προπόνηση σε ενότητες



Μορφές δύναμης και μέθοδοι ανάπτυξής τους

Αντοχή στη δύναμη

- Κυκλική προπόνηση:
 - α. διαλειμματ.
 - β. διάρκειας
- Προπόνηση σε σταθμούς και ενότητες:
 - α. χαμηλών εντάσεων
 - β. υψηλών εντάσεων

Μέγιστη δύναμη

- Μέθοδος υπερτροφίας
- Μέθοδος ενδομυϊκού συντονισμού
- Μέθοδος μέγιστης δύναμης με έμφαση στην ταχύτητα εκτέλεσης
- Πυραμιδική μέθοδος

Ταχυδύναμη

- Μέθοδος των εκρηκτικά εκτελούμενων επαναλήψεων
- Πλειομετρική μέθοδος (αντιδραστική-κρουστική)

Ταχυδύναμη

- Μέθοδος υπερτροφίας (ενδομυϊκός συντονισμός)
- Μέθοδος αντοχής στη δύναμη
- Μέθοδος ταχυδύναμης (ισχύος)

Μέθοδοι προπόνησης μέγιστης δύναμης

	Υπερτροφία	Ενδομυϊκός συντονισμός	Μέγιστη δύναμη (ταχύτητα)
Ένταση (%)	75-90	90-100	40-60
Ταχύτητα εκτέλεσης	Αργή ως μέτρια	Μέτρια-εκρηκτική	Μέγιστη
Σετ / άσκηση	5-12	5-12	3-5
Ασκήσεις / μυϊκή ομάδα	Ανάλογα με τη μεθοδολογία (π.χ. σπλιτ)	Ανάλογα με τη μεθοδολογία (π.χ. σπλιτ)	
Επαναλήψεις/σετ	Μέχρι την εξάντληση	1-5	Μέχρι την εμφανή πτώση της ταχύτητας εκτέλεσης
Διάλειμμα / σετ	3-5 min	3-5 min	3-5 min
Επιδράσεις μέσω της προπόνησης	➤ Αύξηση της εγκάρσιας διατομής του μυός. ➤ Αύξηση των αποθεμάτων ATP, CP και γλυκογόνου. ➤ Βελτίωση γαλακτικού και αγαλακτικού μεταβολισμού.	➤ Βελτίωση ενδομυϊκού συντονισμού. ➤ Μείωση ελλείμματος δύναμης. ➤ Βελτίωση σχετικής δύναμης. ➤ Βελτίωση ρυθμού αύξησης δύναμης.	➤ Υπερτροφία κυρίως FT ινών. ➤ Βελτίωση ρυθμού ανάπτυξης δύναμης. ➤ Βελτίωση γαλακτικού και αγαλακτικού μεταβολισμού.

Συνταγογράφηση προπόνησης μέγιστης δύναμης

	Αρχάριοι	Μέτρια Γυμνασμένοι	Χρόνια Γυμνασμένοι
Συχνότητα / Εβδομάδα	2 -3	2-4	2-6
Σειρά Εκτέλεσης	Μεγάλες Μυϊκές Ομάδες → Μικρές Μυϊκές Ομάδες Πολυαρθρικές → Μονοαρθρικές		
Σειρές	1-3	3-5	3-6
Επαναλήψεις (Μ.Α.Ε.)	8 - 12	4 - 10 Καλύτερα 4- 6	1 – 8 Καλύτερα 1 - 6
Ένταση	50 – 70% 1ΜΑΕ	60 – 90% 1ΜΑΕ	70 – 100% 1ΜΑΕ
Ταχ. Εκτέλεσης	Αργή - Μέτρια	Μέτρια	Αργή - Έντονη
Διάλειμμα/Σειρές	>1 λεπτό	1 - 3 λεπτά	1 λεπτό – Πλήρης Ξεκούραση
Διάλειμμα/Άσκ.	3-5 Λεπτά → Πλήρης Αποκατάσταση		
Αύξηση Επιβ.	Κάθε 1 – 4 Εβδομάδες Συστηματικής Άσκησης 2-5 κιλά / εβδ. άνω άκρα. 5-10 κιλά / εβδομάδα κάτω άκρα / ~5-20%		



Συνταγογράφηση προπόνησης αντοχής στη δύναμη

Στοιχεία επιβάρυνσης	Κυκλική προπόνηση		Προπόνηση σε σταθμούς και ενότητες	
	Διαλειμματική μέθοδος	Μέθοδος διάρκειας	Μέθοδος χαμηλών εντάσεων	Μέθοδος υψηλών εντάσεων
Ένταση	0-20%	0-20%	0-40%	45-75%
Επαναλήψεις	10-30	10-30	15>	20-10
Διάρκεια	10-30 s	15-30 s	-	-
Αριθμός σετ	-	-	3-5/άσκηση	3-5/άσκηση
Αριθμός κύκλων	1-3	1-3	-	-
Αριθμός ασκήσεων	5-10	5-10	6-10	5-8
Αριθμός σταθμών / κύκλο	5-10	5-10	Αριθμός ενοτήτων: 3 - 4	Αριθμός ενοτήτων: 2 - 4
Διάλειμμα μεταξύ των σετ	10-45 s ή 1:1.5 – 1:3	-	30-60 s	1-2 min
Διάλειμμα μεταξύ των κύκλων	2-4 min	2-4 min	-	-
Ταχύτητα εκτέλεσης	Γρήγορη-μεσαία	Γρήγορη-μεσαία	Μεσαία-μέτρια	Μέτρια-γρήγορη

Συνταγογράφηση προπόνησης ταχυδύναμης

	Αρχάριοι	Μέτρια Γυμνασμένοι	Χρόνια Γυμνασμένοι
Συχνότητα / Εβδομάδα	2 -3	2-4	4-6
Σειρά Εκτέλεσης	Μεγάλες Μυϊκές Ομάδες Πολυαρθρικές		
Σειρές	1-3	3 - 6	
Επαναλήψεις	4 -6	1 -8	
Ένταση	30 – 60% ή 30% - 85% 1ΜΑΕ		
Ταχ. Εκτέλεσης	Εκρηκτικά		
Διάλειμμα/Σειρές	3 - 5 Λεπτά / Διάλειμμα ανάμεσα στις επαναλήψεις: 6-12δευτ		
Διάλειμμα/Ασκ.	> 3 Λεπτά		
Αύξηση Επιβ.	Κάθε 2 – 4 Εβδομάδες Συστηματικής Άσκησης		



Ανάλογα με το τι θέλω να πετύχω διαλέγω και τη μορφή προπόνησης

Παράμετρος Απόδοσης						Που Μπορούν να Πραγματοποιηθούν		
	Μέγιστη Δύναμη	Υπερτροφία	Ισχύς	Μυϊκή Αντοχή	Αντοχή στην Ισχύ	Γυμναστήριο / Προπονητήριο	Εξωτερικό Χώρο	Σπίτι
Κυκλική Προπόνηση	Λίγο	Λίγο	Λίγο	Πολύ	Πολύ	Ναι	Ναι	Ναι
Σταθμική Προπόνηση	Πολύ	Πολύ	Πολύ	Λίγο	Λίγο	Ναι	Ναι	Ναι

Μυϊκή υπερτροφία στις γυναίκες

Οι περισσότερες έρευνες συγκλίνουν στην άποψη ότι η μυϊκή υπερτροφία στις γυναίκες είναι πολύ μικρή και μικρότερη συγκριτικά με τους άντρες.

Μερικές γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερο βαθμό μυϊκής υπερτροφίας. Αυτό πιθανά να οφείλεται:

- ✓ σε υψηλότερα επίπεδα τεστοστερόνης στο αίμα σε ηρεμία,
- ✓ σε χαμηλότερα επίπεδα οιστρογόνων σε σχέση με την τεστοστερόνη,
- ✓ γενετική προδιάθεση για μυϊκή ανάπτυξη,
- ✓ μεγαλύτερη διάθεση για να υποβάλλουν τον εαυτό τους σε έντονη προπόνηση με αντιστάσεις.