**Στόχοι μαθήματος:** να είμαστε σε θέση να εξηγούμε τις μορφές δύναμης, να συγκρίνουμε και να συσχετίζουμε μορφές δύναμης με διάφορα αθλήματα, να σχεδιάζουμε μικρά προγράμματα ενδυνάμωσης.

**Ενδυνάμωση** είναι η άσκηση μέσω της οποίας βελτιώνουμε τη φυσική ικανότητα της δύναμης. Ένας συνοπτικός ορισμός της δύναμης: είναι η ικανότητα του νευρομυϊκού συστήματος (μύες και νεύρα) να υπερνικά μια αντίσταση, να αντενεργεί σε αυτήν ή να τη συγκρατεί.

**Οι κύριες μορφές της δύναμης είναι:**

* **η μέγιστη δύναμη**: το υψηλότερο ποσό δύναμης που παράγει το νευρομυϊκό σύστημα ενάντια σε μια ανυπέρβλητη αντίσταση.
* **η ταχυδύναμη ή ισχύς**: η ικανότητα επίτευξης όσο το δυνατόν υψηλότερων τιμών δύναμης σε σχέση με το χρόνο.
* **η αντοχή στη δύναμη**: είναι η ικανότητα αντίστασης στην κόπωση σε αντιστάσεις μικρές ή μέτριες με συμμετοχή τουλάχιστον του 30% της μέγιστης δύναμης.

Ερώτηση: Να συσχετίσετε τις μορφές δύναμης με αθλήματα. Ποιες μορφές επικρατούν ανάλογα με το άθλημα.

**Ενδυνάμωση και παιδιά - έφηβοι**

Παλιότερα ήταν πεποίθηση ότι η ενδυνάμωση ήταν μια άσκηση ακατάλληλη για παιδιά γιατί προκαλούσε τραυματισμούς στα οστά και στην ομαλή ανάπτυξη του ύψους. Σήμερα η έρευνα έχει δείξει ότι η ενδυνάμωση είναι αναγκαία και προσφέρει πολλά οφέλη στην ανάπτυξη των οστών, στη στήριξη και προστασία της σπονδυλικής στήλης, στην αποφυγή των τραυματισμών, ενώ συγχρόνως συμβάλλει στην απόδοση σε άλλες κινητικές και αθλητικές δραστηριότητες.



πηγή φωτογραφίας: https://www.telegraph.co.uk/

**Ως γενική αρχή ισχύει ότι τα παιδιά (κορίτσια και αγόρια) και οι έφηβοι -ες χρειάζεται να ασκούνται με το βάρος του σώματος ή με μικρές αντιστάσεις. Ειδικότερα, ενδυνάμωση πρέπει να γίνεται τόσο στους μυς των κοιλιακών μυών (κοιλιά), των ραχιαίων (μέση και πλάτη), για την καλύτερη στάση και την πρόληψη παραμορφώσεων στη σπονδυλική στήλη, όσο και σε όλους τους μυς του σώματος.** Η ενδυνάμωση είναι απαραίτητο να συνοδεύεται από ασκήσεις ευλυγισίας (διατάσεις) και να προηγείται προθέρμανση. Το πρόγραμμα ενδυνάμωσης πρέπει να αντιστοιχεί στις ιδιαιτερότητες και στις ανάγκες του κάθε ασκούμενου, άρα κάθε πρόγραμμα ασκήσεων πρέπει να προσαρμόζεται στις δυνατότητές του.

Είναι γνωστό ότι ιδιαίτερα στην εφηβική ηλικία η δύναμη αναπτύσσεται από μόνη της λόγω της αύξηση ορισμένων αυξητικών ορμονών και κάθε κινητική δραστηριότητα βοηθά, ωστόσο υπάρχουν ασκήσεις που είναι πιο κατάλληλες όταν θέλουμε να ενδυναμώσουμε τους μυς. Ακολουθούν ενδεικτικά προγράμματα ασκήσεων ενδυνάμωσης.

**Πρόγραμμα ενδυνάμωσης όλου του σώματος (πιο κατάλληλο για εφήβους - γυναίκες) 23΄λεπτά / Μέτριας -υψηλής δυσκολίας**

<https://watchkin.com/07c66cb527>

<https://www.youtube.com/watch?v=mUns8O4YL5M>

**Βασικές ασκήσεις κοιλιακών και ραχιαίων μυών 6΄**

<https://watchkin.com/0933fe2745>

<https://www.youtube.com/watch?v=1gEQ17AQxO8>

**22 Ασκήσεις για την ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών 4΄ - redifining strenght**

<https://watchkin.com/6ebd030640>

<https://www.youtube.com/watch?v=804FkN60NsI>

**Ασκήσεις ενδυνάμωσης της μέσης**

[**https://watchkin.com/b38eb210c2**](https://watchkin.com/b38eb210c2)

<https://www.youtube.com/watch?v=PrLwQBanRvI>

**Ασκήσεις για την ενδυνάμωση του πάνω μέρους του σώματος με αλτηράκια**

[**https://watchkin.com/9971b61a62**](https://watchkin.com/9971b61a62)

<https://www.youtube.com/watch?v=iXjxy-BDxUs>

**Ασκήσεις για "διόρθωση" της σκολίωσης**

[**https://watchkin.com/7993d2ed9c**](https://watchkin.com/7993d2ed9c)

<https://www.youtube.com/watch?v=yVmMKoixDfk>

**Ασκήσεις για "διόρθωση" της κύφωσης**

[**https://watchkin.com/9cd164e405**](https://watchkin.com/9cd164e405)

<https://www.youtube.com/watch?v=09KndVPVxLQ>

**3 Aσκήσεις για αντιμετώπιση της κύρτωσης και της έντασης του αυχένα**

<https://watchkin.com/cfc304666f>

<https://www.youtube.com/watch?v=T43753AfaKY&ab_channel=MiltonChiropracticClinicCambridge>