**Μέγιστη δύναμη**

Η μέγιστη δύναμη είναι το είδος που ''δουλεύουμε'' περισσότερο στις προπονήσεις με αντιστάσεις και αφορά την ισχύ που μπορούμε να αναπτύξουμε μέσω της εκούσιας σύσπασης του νευροµυϊκού συστήματος. Με απλά λόγια θα λέγαμε ότι αποτελεί τη μέγιστη δύναμη που ασκούμε με τη θέληση μας, η οποία μπορεί εύκολα να μετρηθεί μέσα από το μέγιστο βάρος που μπορούμε να σηκώσουμε στις ασκήσεις. Όσο και εάν φαίνεται περίεργο η μεγίστη δύναμη αποτυπώνει το 60%-85% της συνολικής ισχύς του ατόμου, αφού οι διάφοροι μηχανισμοί αυτοπροστασίας διακόπτουν την επιπλέον προσπάθεια.

**Πως μπορεί να βελτιωθεί;**

Η προπόνηση αντιστάσεων τύπου ''πυραμίδα'' αποτελεί το σημαντικότερο εργαλείο ΄΄δουλειάς΄΄ . Η διαρκής προσπάθεια υπερνίκησης μεγαλύτερων αντιστάσεων αποτελεί μονόδρομο σε αυτή τη μορφή της δύναμης.

**Ταχυδύναμη**

Όπως αναφέρει και το όνομα της μιλάμε για συνδυασμό ταχύτητας με τη δύναμη. Ως ταχυδύναμη ορίζουμε τη δύναμη που είναι σε θέση να αναπτύξει το νευροµυϊκό σύστημα σε κάθε χρονική μονάδα. Εντυπωσιακά ποσοστά ταχυδύναμης παρουσιάζουν οι αθλητές των σπριντ.

**Πως μπορεί να βελτιωθεί;**Η αύξηση της ταχυδύναμης μπορεί να πραγματοποιηθεί με δυο κυρίως τρόπους. Ο πρώτος αφορά την γρήγορη εκτέλεση ασκήσεων με αντίσταση και ο δεύτερος τις πλειομετρικές ασκήσεις.

**Απόλυτη δύναμη**

Αναφερόμαστε με μια ιδιαίτερη μορφή δύναμης, η οποία επιστρατεύει πάνω από 90% της μέγιστης ισχύς που μπορούμε να παράξουμε. Η ιδιαιτερότητα της συγκεκριμένης μορφής οφείλεται στην ακούσια νευροµυϊκή σύσπαση, η οποία προκαλείται από εξωτερικούς παράγοντες.

**Πως μπορεί να βελτιωθεί;**Η απόλυτη δύναμη επιστρατεύεται σε περιπτώσεις υψηλού κινδύνου, σε ηλεκτρικό ερεθισμό του μυός αλλά πιθανών και σε ύπνωση. Είναι εύκολα κατανοητό ότι δεν μιλάμε για μορφή η οποία μπορεί να αναπτυχτεί συνειδητά.

**Αντοχή στη δύναμη**

Η αντοχή στη δύναμη αναφέρεται στη ικανότητα αντίστασης του οργανισμού στη κόπωση, με σχετικά μεγάλη επιβάρυνση (άνω του 30% της μέγιστης) και μεγάλη χρονική διάρκεια.

**Πως μπορεί να βελτιωθεί;**Εκτελώντας πολλές επαναλήψεις με αντίσταση, κοντά στο 40% της μέγιστης δύναμης, μπορούμε να βελτιώσουμε την αντοχή στη δύναμη. Ιδανικό προπονητικό πρόγραμμα στο γυμναστήριο είναι η κυκλική προπόνηση.

**Εκρηκτική δύναμη**

Η εκρηκτική δύναμη αφορά την ικανότητα να αναπτύσσουμε πολύ γρήγορα μεγάλα ποσοστά δύναμης.

**Πως μπορεί να βελτιωθεί;**Η εκρηκτική δύναμη αποτελεί ένα συνδυασμό μέγιστης δύναμης με ταχυδύναμη. Ο τρόπος βελτίωσης μπορεί να γίνει με προπόνηση πυραμίδας, με πλειομετρικές ασκήσεις αλλά και με γρήγορη εκτέλεση ασκήσεων με αντίσταση.

**Συμπερασματικά**

Η συνολική μας δύναμη είναι η συνιστάμενη όλων των μορφών που αναφέρονται παραπάνω. Η προσπάθεια βελτίωσης μόνο μιας κατηγορίας, αφορά κυρίως αθλητές αγωνισμάτων, οι οποίοι εξασκούν κυρίως τη μορφή που χρειάζεται περισσότερο στο άθλημα τους. Όσο αφορά τους ασκούμενους, γενικά, δεν θα πρέπει να επικεντρώνονται μόνο σε μια κατηγορία, αφού η σωστή λειτουργιά του σώματος απαιτεί όλα τα είδη.

Τα βιαστικά συμπεράσματα γύρω από τις δυναμικές επιδόσεις, συνήθως, απέχουν πολύ από τη πραγματικότητα, αφού η μέγιστη δύναμη δεν είναι το μοναδικό κριτήριο μέτρησης. Ωστόσο, εάν θέλουμε να βγάλουμε ένα γρήγορο συμπέρασμα γύρω από τις επιδόσεις ενός αθλητή υπολογίζουμε τη σχετική δύναμη, η οποία ισούται με το πηλίκο της μέγιστης δύναμης προς τη μάζα του. Μια ακόμη μονάδα μέτρησης αφορά τη διάφορα που προκύπτει από την αφαίρεση της απολυτής μείων τη μέγιστη δύναμη. Το νούμερο που θα προκύψει καλείται έλλειμμα δύναμης και μπορεί να γίνει μόνο εργαστηριακά.