



ΚΩΔΙΚΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΕΑΒΑΑ-25, έκδοση 1η

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ Μέτρηση μέγιστης μυϊκής δύναμης σε δυναμικές ασκήσεις

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η μυϊκή δύναμη είναι σημαντικός παράγοντας της απόδοσης τόσο στις αθλητικές δραστηριότητες όσο και στην καθημερινότητα. Το γινόμενο της μυϊκής δύναμης και της ταχύτητα της κίνησης αποτελεί την μυϊκή ισχύ. Η μέγιστη μυϊκή δύναμη αποτελεί χρήσιμο μέτρο για τον σχεδιασμό προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης και την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους.

Η μέγιστη μυϊκή δύναμη σε δυναμικές ασκήσεις ορίζεται ως η μέγιστη αντίσταση την οποία μπορεί να υπερνικήσει μια μυϊκή ομάδα σε μία και μοναδική μέγιστη προσπάθεια (1 repetition maximum, 1RM). Η αξιολόγησή της δεν απαιτεί δαπανηρό εξοπλισμό και μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ασκήσεις.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΑ ΠΡΟΣΩΠΑ

Αξιολογητής/-ρια, εξεταζόμενος/-η

ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

A/α	Είδος	Λεπτομέρειες
1	Όργανο ενδυνάμωσης (π.χ. smith machine, leg press) ή ελεύθερα βάρη	

ΒΗΜΑΤΑ

A/α	Τίτλος	Εκτελών/-ούσα	Ενέργειες
1	Προετοιμασία εξεταζόμενου/-ης την προηγούμενη ημέρα της μέτρησης	Εξεταζόμενος/-η	Απέχει από τη λήψη αλκοόλ, καφεΐνης, τσαγιού και ενεργειακών ποτών ένα 24ωρο πριν τη μέτρηση. Απέχει από έντονη σωματική άσκηση τις τελευταίες 12 ώρες πριν τη μέτρηση.
2	Προετοιμασία εξεταζόμενου/-ης την ημέρα της μέτρησης	Εξεταζόμενος/-η	Απέχει από τη λήψη φαγητού 2 ώρες πριν τη μέτρηση.
3	Γενική προθέρμανση	Εξεταζόμενος/-η	Εκτελεί μια γενική προθέρμανση που περιλαμβάνει βαλλιστικές κινήσεις και διατάσεις στις μυϊκές ομάδες που θα αξιολογηθούν.
4	Προθέρμανση με χαμηλό φορτίο	Εξεταζόμενος/-η	Εκτελεί την κίνηση με φορτίο που του επιτρέπει να κάνει 10 επαναλήψεις. Ακολουθεί 1' ξεκούρασης.
5	Προσθήκη φορτίου για 4-6 επαναλήψεις	Εξεταστής/-ρια	Ανάλογα με την ευκολία με την οποία ο/η εξεταζόμενος/-η εκτέλεσε το προηγούμενο σετ, προσθέτει 5-10 kg (όταν πρόκειται για αξιολόγηση του επάνω μέρους του σώματος) ή 10-20 kg (όταν πρόκειται για αξιολόγηση του κάτω μέρους του σώματος).

6	Εκτέλεση 4-6 επαναλήψεων	Εξεταζόμενος/-η	Εκτελεί 4-6 επαναλήψεις. Ακολουθούν 2' ξεκούρασης.
7	Προσθήκη φορτίου για 2-4 επαναλήψεις	Εξεταστής/-ρια	Ανάλογα με την ευκολία με την οποία ο/η εξεταζόμενος/-η εκτέλεσε το προηγούμενο σετ, προσθέτει 5-10 kg (όταν πρόκειται για αξιολόγηση του επάνω μέρους του σώματος) ή 10-20 kg (όταν πρόκειται για αξιολόγηση του κάτω μέρους του σώματος).
8	Εκτέλεση 2-4 επαναλήψεων	Εξεταζόμενος/-η	Εκτελεί 2-4 επαναλήψεις. Ακολουθούν 3-4' ξεκούρασης.
9	Προσθήκη φορτίου για μία επανάληψη	Εξεταστής/-ρια	Ανάλογα με την ευκολία με την οποία ο/η εξεταζόμενος/-η εκτέλεσε το προηγούμενο σετ, προσθέτει 5-10 kg (όταν πρόκειται για αξιολόγηση του επάνω μέρους του σώματος) ή 10-20 kg (όταν πρόκειται για αξιολόγηση του κάτω μέρους του σώματος).
10	Εκτέλεση μιας επανάληψης	Εξεταζόμενος/-η	Εκτελεί μία επανάληψη και ακολουθούν 3-4' ξεκούρασης. Αν η εκτέλεση ήταν επιτυχημένη, δοκιμάζει λίγο μεγαλύτερο βάρος. Αν η εκτέλεση ήταν αποτυχημένη, δοκιμάζει λίγο μικρότερο βάρος. Αυτό είναι το 1RM, το οποίο, ιδανικά, προσδιορίζεται με 5 σετ.

Δημιουργήθηκε από	Χριστίνα Καρπούζη
Ελέγχθηκε από	Βασιλική Μάνου, Βασίλη Μούγιο
Ημερομηνία	24 Νοεμβρίου 2020