

Snatch- trh

Kineziologický rozbor pohybu

Charakteristika pohybu

- Vzpěračská disciplína (jedna z disciplín na OH)
- Náročná na mobilitu těla (kloubní rozsahy, stabilitu, sílu)
- Cíl – „trhnutí“ břemene ze země do vzpažení během jednoho souvislého pohybu s rychlou extenzí v loketních kloubech
- Variace - muscle snatch, squat snatch, power snatch...



Technika pohybu

- Evropská
- Světová
- Česká

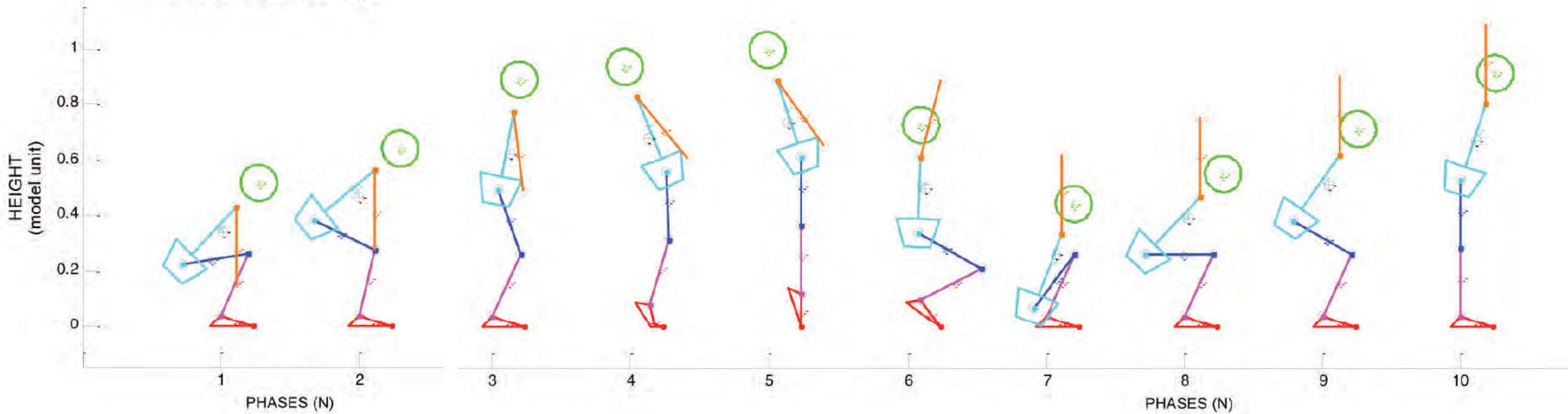
Fáze pohybu (evropská technika)

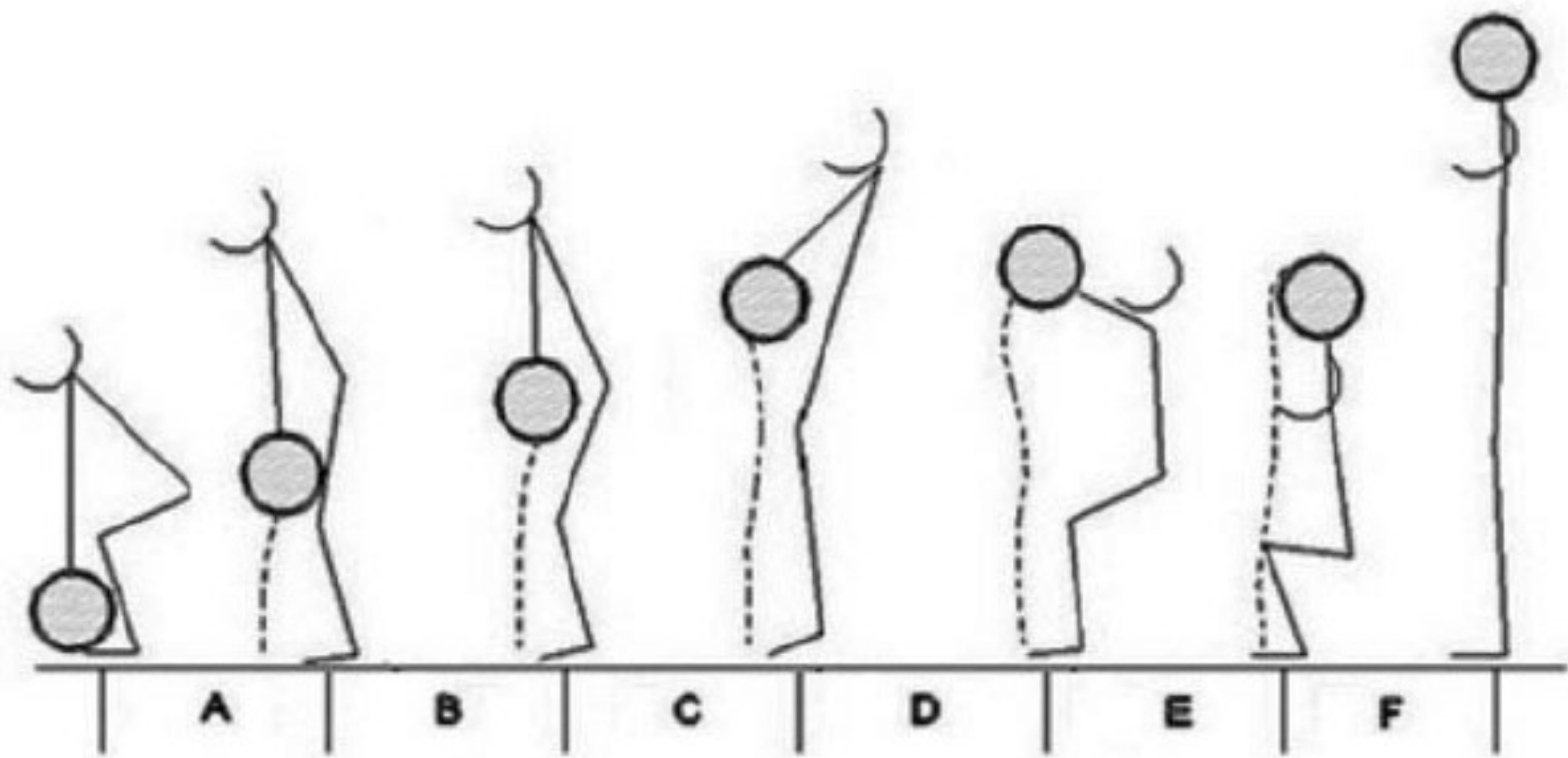
- Přípravná fáze
- První záběr od země
- Přejít přes úroveň kolen
- Fáze výtahu
- Vzdušná fáze
- Fáze zachycení činky
- Fáze vztyčení se s činkou
- Závěrečná fáze

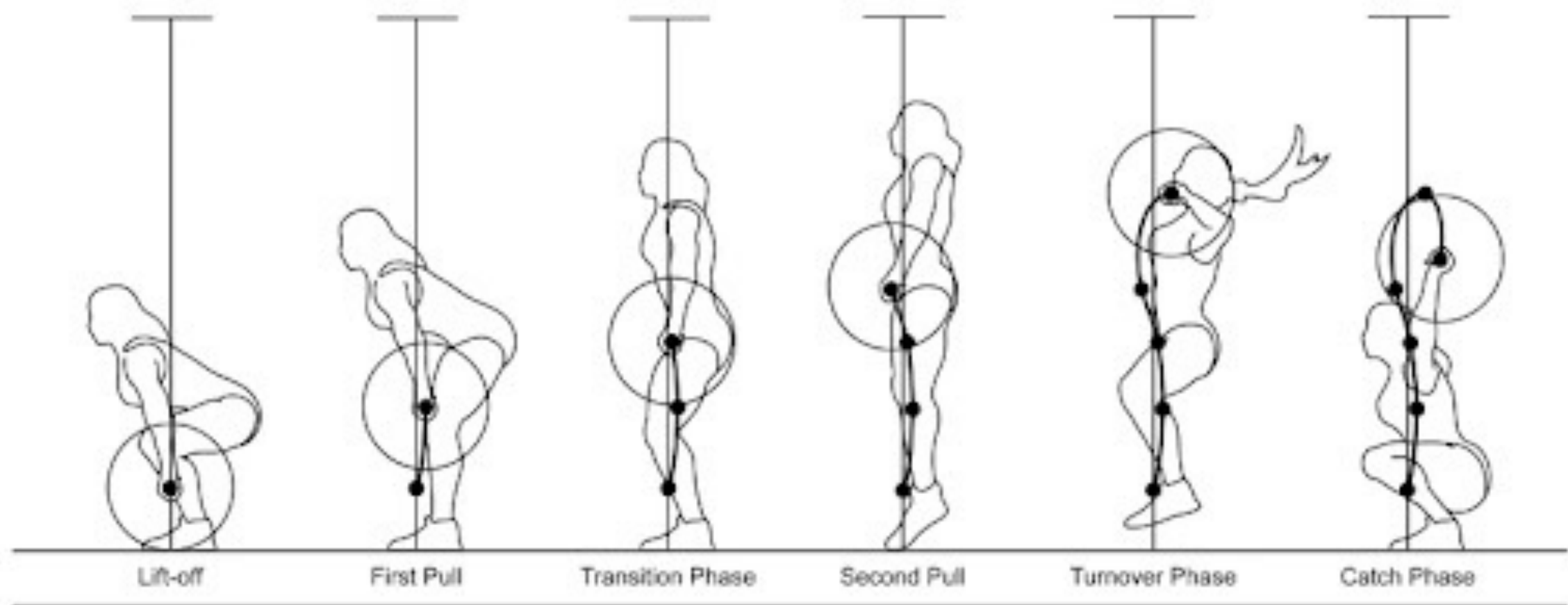
Fáze pohybu (světová technika)

- First pull – první záběr od země
- Přejít ke kolenům
- Výkonová pozice
- Triple extenze
- Přejít pod činku
- Stoj

SNATCH'S BIOMECHANIC





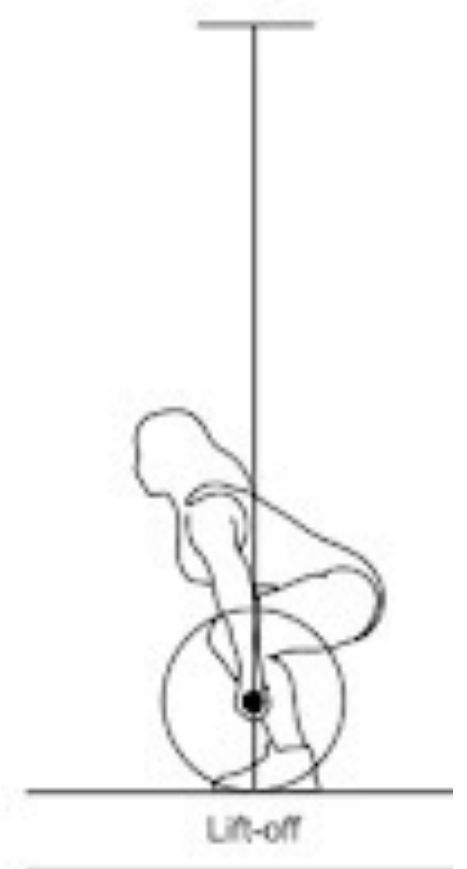
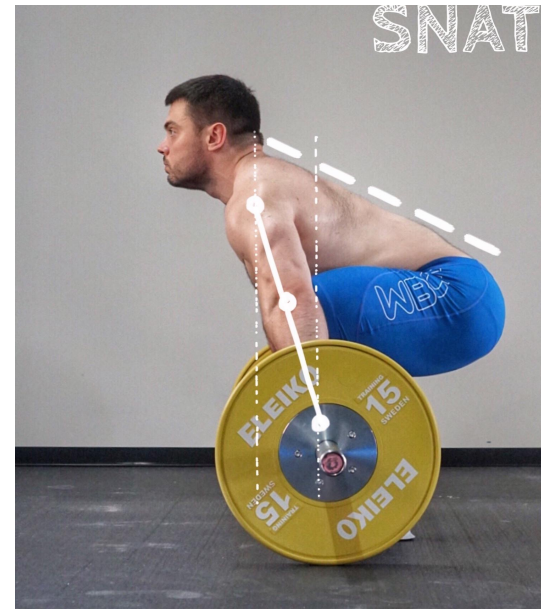


Fáze pohybu (česká technika)

- Základní postavení
- Startovní postavení
- První fáze vzepření činky
- Druhá fáze vzepření činky
- Přejechod pod činku
- Vztyčování a ustálení činky

Základní pozice

- Pozice činky
 - Rozsah v kyčlích
 - Napřímení zad
 - Pozice hlavy
-
- Technické chyby: vyhrbení zad, činka mimo optimální dráhu osy liftu, těžiště těla mimo těžiště směr liftu



Přechod přes kolena

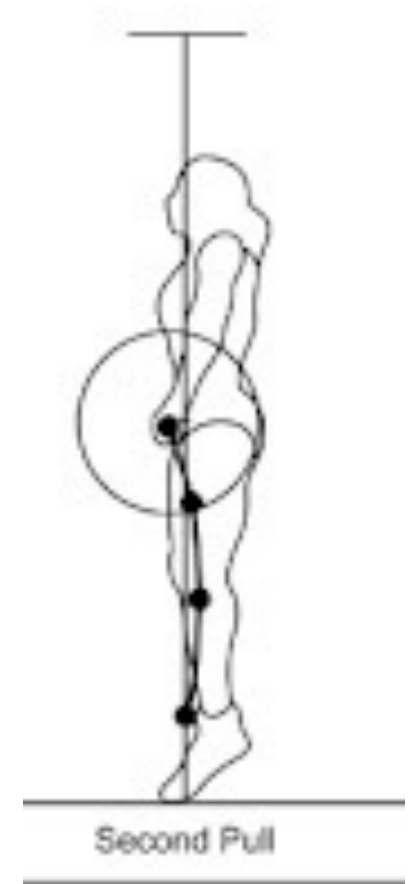
- Aktivita středu
- Propojení celého těla

- Technická chyba: změna dráhy činky (zhoupnutí před kolena), prohnutí v zádech, těžiště na patách, předčasné ohýbaní loktů



Triple extension

- Extenze – kotník, kolena, kyčle
 - Pohyb činky
-
- Technická chyba: flexe v kyčlích, předklon trupu, dráha činky v oblouku, velké nakopnutí



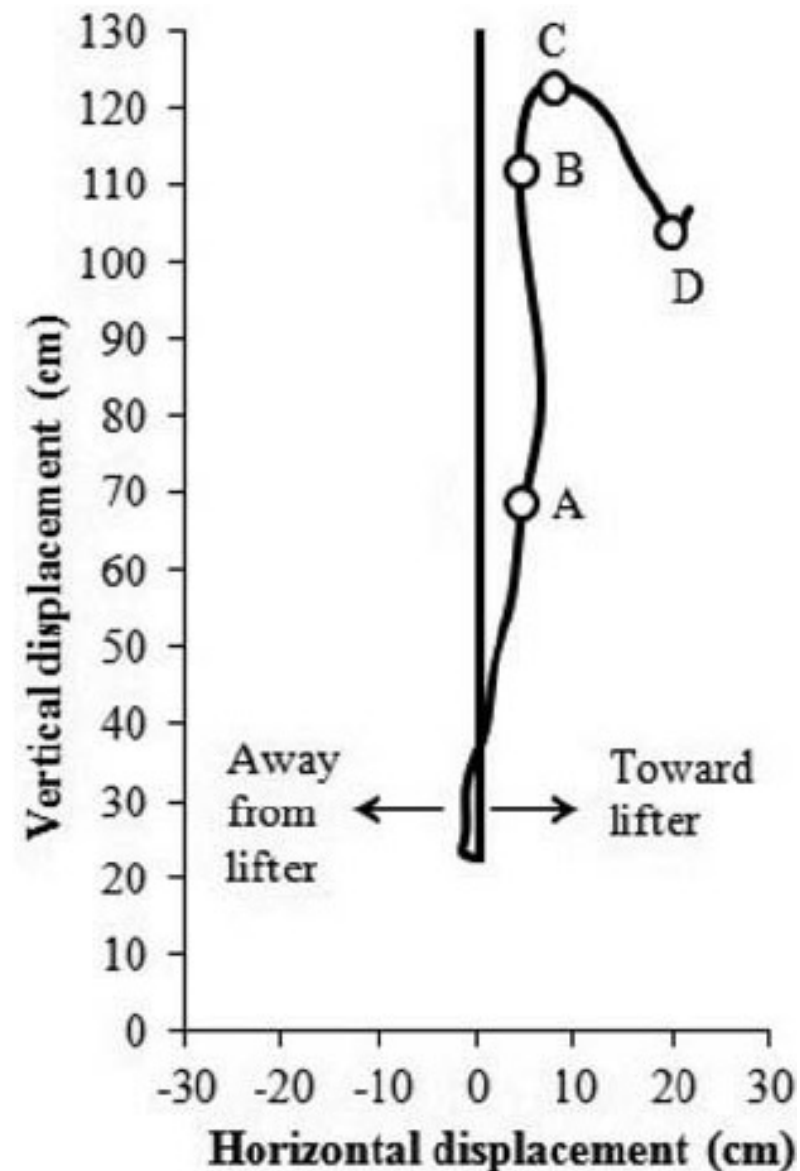
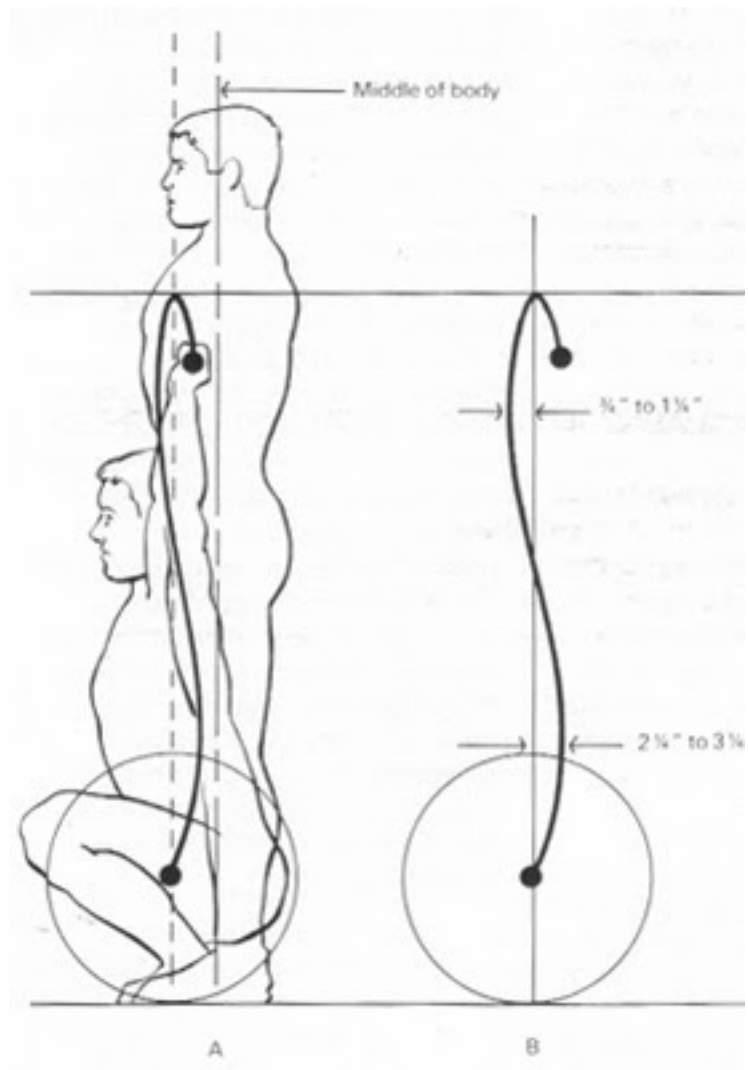
Přechod pod činku

- Rychlost
- Technické chyby: dráha činky mimo osu, velké nakopnutí, lokty směřující dolů a dozadu, příjem do pokrčených loktů



Pohyb činky

- Vychýlení dráhy činky
- Přijímací pozice



Stoj

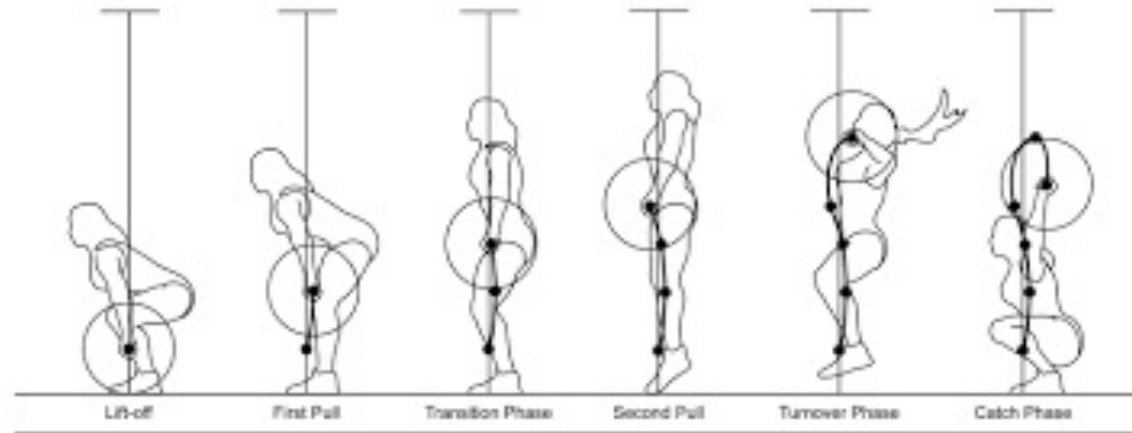
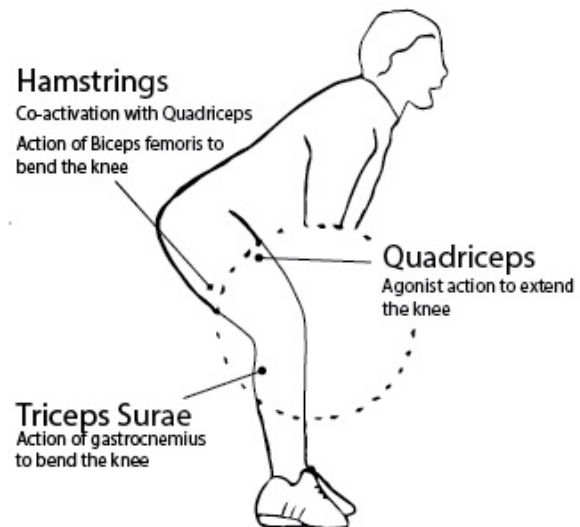
- V podstatě over head squat
- Stabilní stoj na nohách

- Technická chyba: pokrčené lokty, nestabilní stoj



Svalové zapojení

	Přípravná fáze	First pull	Výkonová pozice	Triple extenze	Přechod po činku	Přijímací pozice
m. Gluteus maximus	Excentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Excentrická k.	Excentrická k.
Hamstringy	Excentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Excentrická k.	Excentrická k.
m. Quadriceps	Koncentrická k.	Excentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	?	?
Lýtkové svaly	Excentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Excentrická k.	Excentrická k.
Svaly paží	Izotonická k.	Izotonická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Koncentrická k.	Izotonická k.
Střed těla	Izotonická k.	Izotonická k.	Izotonická k.	Izotonická k.	Izotonická k.	Izotonická k.



Aplikace do dalších sportů a odvětví

- Ideální pro sporty (hody, sprinty, běhy, skoky)
- Využití triple extenze ve sportech
- Průměrná rychlost trhu je 1,52-1,67 m/s
- Rychlostně silový cvik



Děkuji za pozornost

Dotazy

Zdroje

- Králová, T., Gasior, J., Hammerová, T., Švecová, J. Metodika a didaktika vzpírání. Fakulta sportovních studií, 2017
https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js18/metodika_vzpirani/web/index.html
- Hensch, Q. Weightlifting Movement Assessment & Optimization: Mobility & Stability for the Snatch and Clean & Jerk. 2017
- Starrett, K. Becoming a Supple Leopard: The Ultimate Guide to Resolving Pain, Preventing Injury and Optimizing Athletic Performance. 2015