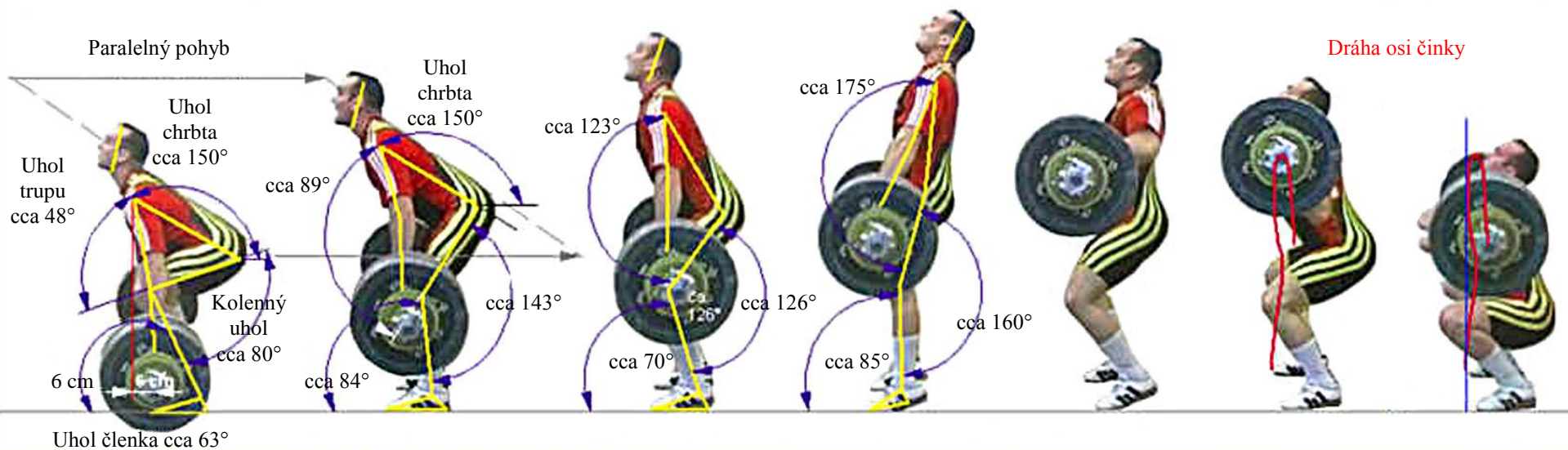


# ANALÝZA TECHNIKY PREMIESTNENIA

## Pohybové fázy



### ŠTART

**Štartová poloha**  
Je dôležité naučiť sa štartové postavenie, lebo je to počiatočný stav, ktorý rozhoduje o dynamike začiatku pokusu, čo uľahčuje paralelný pohyb trupu, tela počas výťahu. Ramená vzpierača sú cca 6 cm pred osou činky. Štartová poloha je charakterizovaná uhlami:

1. trupu cca 48° - 55°
2. kolien cca 80°
3. chrbta cca 150°.

### V1

**Štartová poloha do rýchlosti V1**  
Začína fixovaním chrbta a vychádza z pohybu nôh, otvorením kolenného uhla na cca 143° a uhla trupu na cca 89° za podpory nôh nie však trhnutím, ale postupným zrýchlením.

### V2

**„Kolenná“ poloha od rýchlosti V1 do V2**  
Vzpierač plynulo zasunie kolena pod os činky, uhol kolien sa zmenší a s maximálnym nasadením sa otvára uhol trupu. Smer pohybu činky je nahor. Chodidlá ostávajú na podložke.

### V max

**Finálny výťah od V2 do V max**  
Synchronizované vystieranie chrbta a nôh, úspech pohybovej fázy záleží na okamžitom vystretí tela až na špičky, ktoré sú v opore s podložkou a vtedy činka dosiahne maximálnu rýchlosť. Uhol trupu je cca 175° a uhol kolien je cca 160°. Telo nie je až tak vystreté ako pri trhu.

### Prechod pod činku

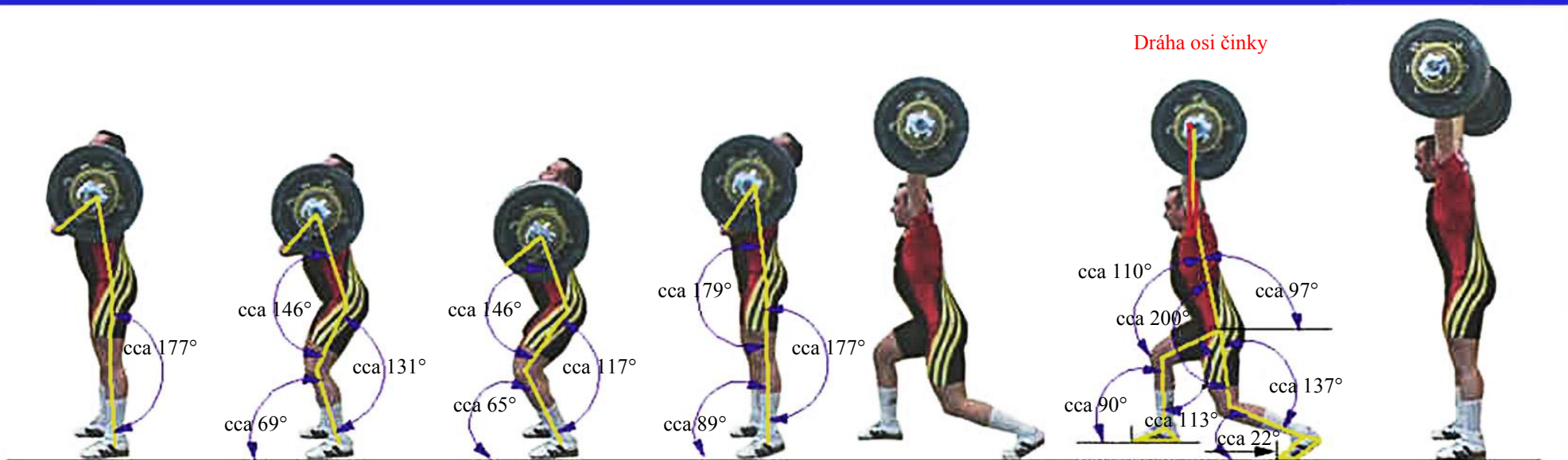
**Prechod pod činku**  
Táto fáza nastáva vzápätí po dosiahnutí V max a straty kontaktu špičiek s podložkou, kedy sa začne telo presúvať pod činku aktívnym pohybom a tlakom proti činke. Pri opätovnom kontakte nôh s podložkou je záverečná časť pohybu úspešná vtedy, keď nohy aktívne brzdia pohyb sústavy vzpierača a činky smerom dolu. Pritom je dôležité fixovanie ramien a chrbta. Stabilitu riešime rozšírením postoja.

### „Sedačka“

**„Sedačka“**  
V tejto polohe je rozhodujúce zapojiť nohy do brzdiaceho, aktívneho, postupného pohybu smerom dolu. Výhodnejší je čo najhlbší drep, čím znížime potrebu výšky výťahu na minimum, čo vlastne hovorí o majstrovstve vzpierača. Úspešné zaujatie drepu je východiskom pre zvládnutie vstávania s činkou.

# ANALÝZA TECHNIKY VÝRAZU

## Pohybové fázy



### ŠTART

**Štart**  
V štartovej polohe musí byť vzpierač vystretý. Uhol v kolennom kĺbe je cca 177°. Šírka chodidiel je obecné na šírku ramien a ťažnica prechádza veľmi mierne vpred. Zadok je vysadený, lakte nie sú príliš vysoko.

### Začiatok podrepu

**Začiatok podrepu**  
Pre kolmú dráhu činky položenú na ramenách musí vzpierač držať trup tak, aby výsledná ťažnica prechádzala na päťach, čo je predpoklad pre optimálne pripravenie do polohy pre maximálne využitie explozívnej sily nôh vzpierača, pričom sa neodporúča zníženie viac ako 15 – 20cm.

### Koniec podrepu

**Koniec podrepu**  
Uhol kolien nesmie byť menší ako 155°, uhol trupu je ten istý ako na začiatku. Koniec podrepu nesmie byť prerušený a musí bezprostredne nasledovať explozívne vystretie kolien a trupu smerom hore za aktívnej pomoci ramien, na ktorých leží os činky.

### Vystretie a zníženie

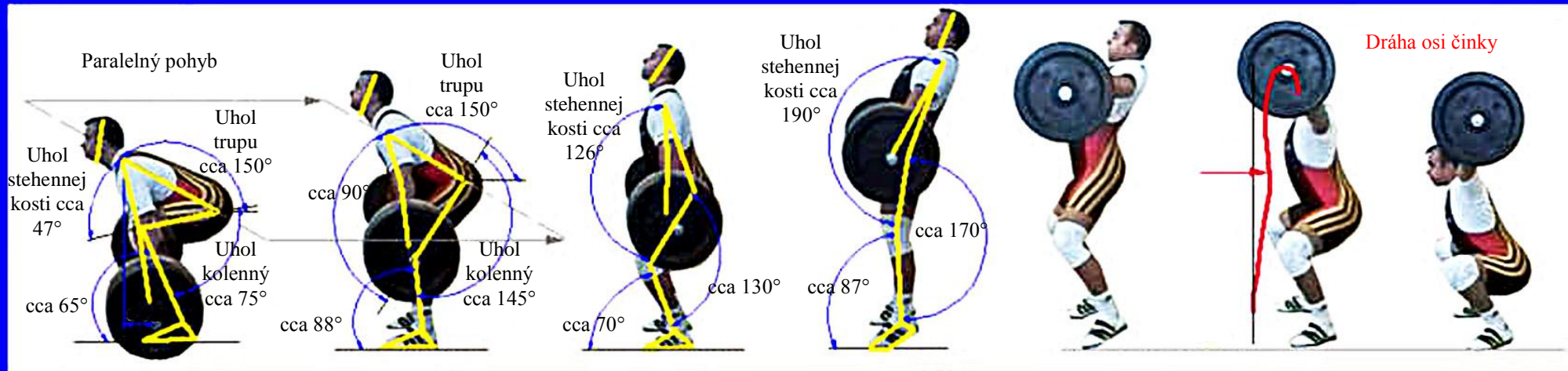
**Vystretie a zníženie do skoku**  
Maximálna rýchlosť vystretia sa dosiahne na špičkách, kedy činka opustí ramená. Hlava sa pohybuje mierne vzad. Pri zmene polohy, ruky aktívne tlačia do osi činky smerom hore a cca 5 cm vzad. Za rýchleho pohybu nôh predná smeruje cca 1,5 dĺžky chodidla vpred a zadná mierne pokrčená, pripravená pružne „prijat“ hmotnosť činky, cca 2,5 dĺžky chodidla vzad.

### Fixovanie a vzpriamenie

**Fixovanie a vzpriamenie**  
Na zvládnutie fixovania je potrebné zaujať polohu podľa obr. v popísaných veľkostiach uhlov. O zvládnutí tejto polohy rozhodujú centimetre. Paže musia byť vystreté, nohy musia pružne „prijat“ hmotnosť činky. Predné koleno sa nesmie dostať pred špičku chodidla. Zadná noha v žiadnom prípade nesmie byť vystretá. Koleno zadnej nohy musí mať optimálny uhol 137°. Pri správnom zvládnutí fixácie v skoku nasleduje prechod do základného postavenia v zmysle pravidiel, pre posúdenie rozhodcov, či bol pokus platný.  
Vzpriamenie má trojitý rytmus:  
1. Vystretie prednej nohy  
2. Prisunutie prednej nohy vzad na cca polovicu dĺžky skoku  
3. Prisunutie zadnej nohy do roviny

# ANALÝZA TECHNIKY TRHU

## Pohybové fázy



### ŠTART

### V1

### V2

### V max

### Prechod pod činku

### „Sedačka“

#### Štartová poloha

Je dôležité naučiť sa štartové postavenie, lebo je to začiatkový stav, ktorý rozhoduje o dynamickom začiatku samého pokusu. Toto uľahčuje paralelný pohyb trupu tela počas výťahu. Ramená vzpierača sa nachádzajú cca 8 cm pred osou činky. Štartová poloha je charakterizovaná týmito veľkosťami uhlov:

1. Trupu cca 45 – 50°
2. Kolien cca 75°
3. Chrbta cca 150°

#### Štartová poloha do rýchlosti V1

Začína fixovaním chrbta a vychádza z pohybu nôh, otvorením kolien do uhla 145° a trupu na cca 90°. Za podpory nôh, nie však trhnutím, ale postupným zrýchľovaním.

#### „Kolenná“ poloha od V1 do V2

Vzpierač plynulo zasunie kolena pod os činky, uhol kolien sa zmenší a s maximálnym nasadením otvára uhol trupu. Smer pohybu je nahor.

#### Finálny výťah od V2 do V max

Synchronizovane vystiera chrbát a nohy. Úspech tejto pohybovej fázy záleží na okamžitom vystretí celého tela až na špičky, ktoré sú v opore s podložkou. Ramená sa dostávajú do záklonu, uhol trupu je cca 190° a uhol kolien viac ako 170°. V tomto okamihu má činka maximálnu rýchlosť.

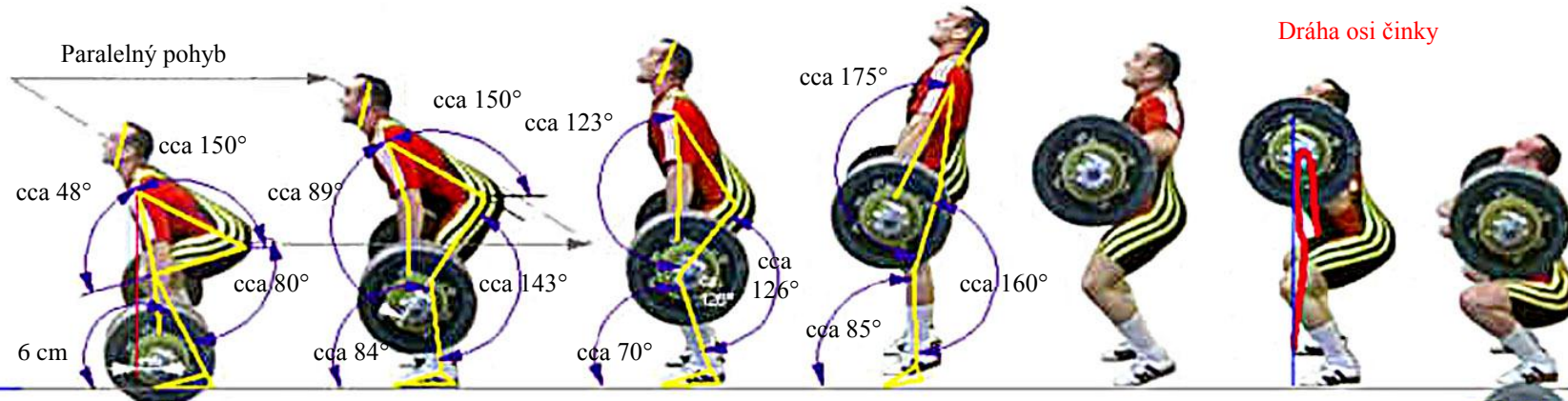
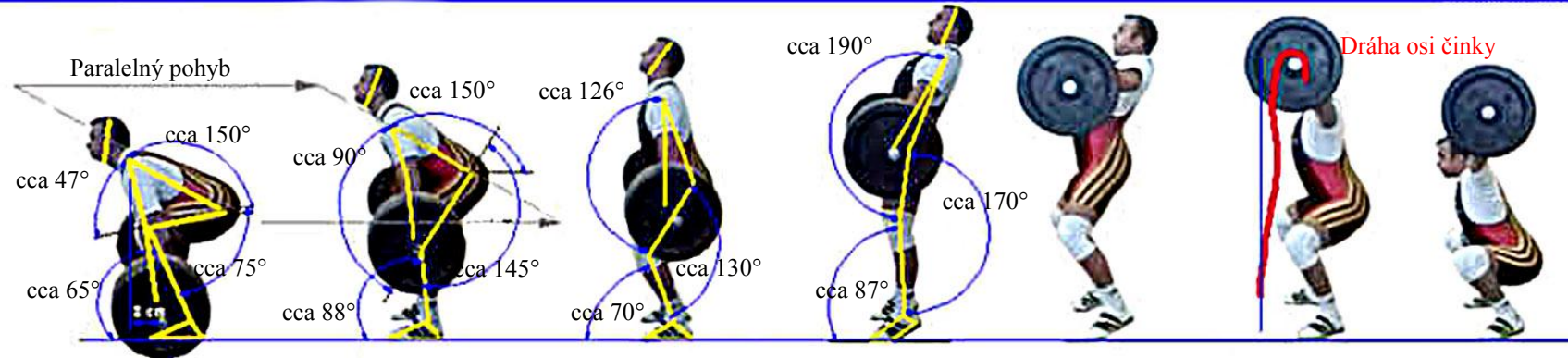
#### Prechod pod činku

Táto fáza nastáva po dosiahnutí V max a straty kontaktu špičiek s podložkou, kedy sa začne telo presúvať pod os činky. Aktívny zrýchlený pohyb a tlak proti činke ochráni lakte. Pri opätovnom kontakte nôh s podložkou je záverečná časť úspešná vtedy, keď nohy aktívne brzdia pohyb sústavy vzpierač a činka smerom dolu. Dôležité je fixovanie ramien a zvýšenie stability rozšírením chodidiel.

#### „Sedačka“

Výhodou je hlboký drep. Počas drepu je činka vo vystretých rukách nad hlavou a ťažnica prechádza trupom a stredom plochy opory. Činka, ťažisko tela sú v jednej línii, ruky tlačia smerom nahor. Na záver nastáva vztyk z drepu do stoja, pričom činka ostáva vo vystretých rukách

# TECHNIKA DISCIPLÍN OLYMPIJSKÉHO DVOJBOJA



Uhol členka cca 63°

