
OLYMPIC LIFTING THE SNATCH

by Coach Dimitris Papazoglou
BSc Sports Science & Physical Education

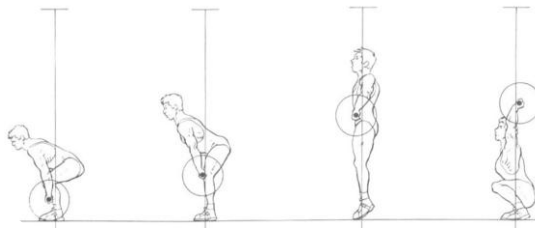
ΓΕΝΙΚΑ

Οι αγώνες της άρσης βαρών ξεκινούν με το αγώνισμα του αρασέ. Σε σχέση με το δεύτερο αγώνισμα το επολέ-ζετέ, είναι δυσκολότερο από τεχνικής άποψης, διότι εκτός από μέγιστη δύναμη, απαιτεί και καλή ισορροπία. Το καλύτερο στοιχείο της κίνησης αυτής είναι ότι συνδυάζει αρμονικά πολλές ασκήσεις και μυικές ομάδες σε μία κίνηση. Αυτό είναι το αρασέ και γι'αυτό χρησιμοποιείτε και σε άλλα αθλήματα/αγωνίσματα πέρα της Άρσης Βαρών.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Μερικά από τα πλεονεκτήματα της κίνησης του αρασέ είναι:

- ✓ Ενεργοποιεί εξαιρετικά την οπίσθια αλυσίδα, όλους τους ραχιαίους μυς, τόσο σε δύναμή όσο και σε ταχύτητα.
- ✓ Αυξάνει την δύναμη της λαβής.
- ✓ Παρέχει μεγαλύτερο εύρος κίνησης και χρόνο πίεσης από τα κοινά καθίσματα ή της άρσεις θανάτου.
- ✓ Επίσης αναπτύσσει την εκρηκτικότητα
- ✓ Δυναμώνει τους μυς των κάτω άκρων και βελτιώνει την ισορροπία.
- ✓ Τέλος είναι μία άσκηση που γυμνάζει πολύπλευρα σχεδόν ολοκληρω το σώμα, αν εξαιρέσουμε τις πιέσεις για τους μυς του θώρακα και των ώμων.

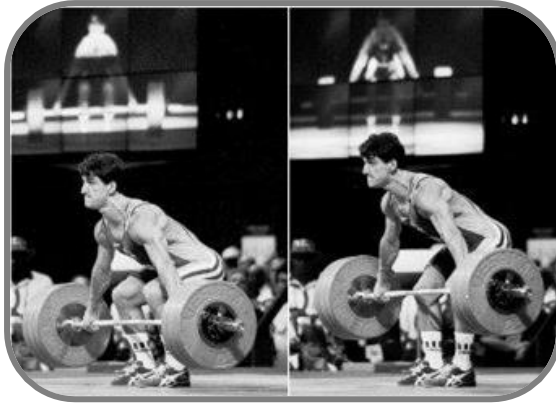


ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ

Η ανάλυση της κίνησης του αρασέ χωρίζεται στις εξής φάσεις:

- ✓ Θέση εκκίνησης
- ✓ Άρση της μπάρας μέχρι το ύψος των γονάτων
- ✓ Βίαιη έλξη, «δεύτερο τράβηγμα»
- ✓ Είσοδος κάτω από την μπάρα με λύγισμα των ποδιών
- ✓ Ανόρθωση από το βαθύ κάθισμα και σταθεροποίηση
- ✓ Εναπόθεση της μπάρας

Θέση εκκίνησης: από την στιγμή που ο αθλητής περάσει στην μπάρα για να εκτελέσει την κίνηση ο προπονητής πρέπει να δώσει έμφαση στα εξής σημεία. Η γωνία του θώρακος και εξέδρας να είναι 28-30°. Το μήκος της διάστασης των ποδιών να μην ξεπερνά τους ώμους. Επίσης το σημείο της λεκάνης να μην είναι πιό

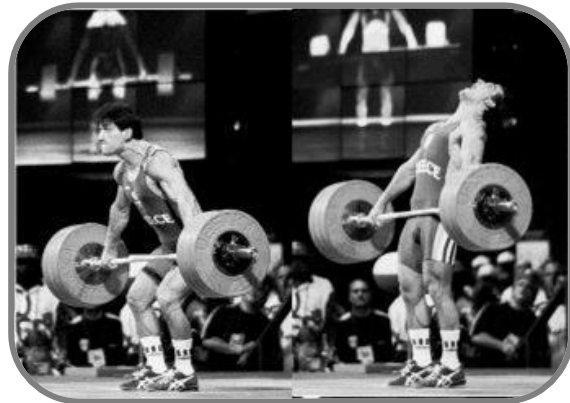


πάνω από το σημείο των γονάτων και τέλος το κεφάλι να βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τον θώρακα με το βλέμμα του αθλητή να κοιτάει προς τα εμπρός.

Άρση της μπάρας μέχρι το ύψος των γονάτων: η μπάρα βρίσκεται κοντά στις κνήμες του αθλητή την ώρα που οι δίσκοι ξεκολάνε από το έδαφος ακολουθώντας μια καμπύλη τροχιά προς τα μέσα. Όταν η μπάρα φράσει

πάνω από τα γόνατα η γωνία που σχηματίζεται από τον θώρακα και το έδαφος πρέπει να είναι $28-30^\circ$. Η κίνηση αρχίζει από την μεταφορά του κέντρου βάρους Κ.Β. προς τις πτέρνες με ταυτόχρονη έκταση των κάτω άκρων. Τα χέρια παραμένουν τεντωμένα στους αγκώνες και η πλάτη επίπεδη με το κεφάλι στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης Σ.Σ.

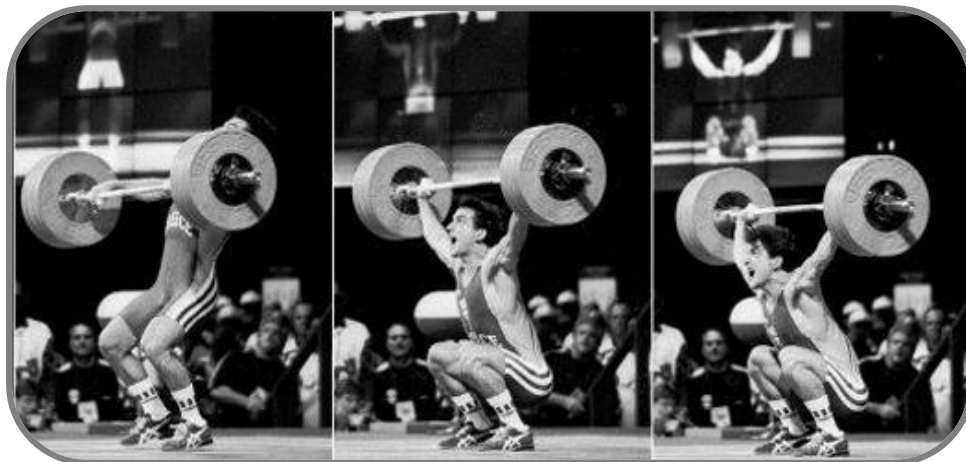
Βίαση έλξη δεύτερο τράβηγμα: η κίνηση αυτή στηρίζεται κατά κύριο λόγο στους τετρακέφαλους. Οι απαραίτητες προυποθέσεις δημιουργούνται όταν η λεκάνη κινηθεί προς τα μπρός. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βρεθούν τα γόνατα κάτω από την μπάρα και ταυτόχρονα να ενεργοποιηθούν οι γλουτιαίοι και οι ραχιαίοι μύες. Οι γαστροκνήμιοι είναι κάθετοι με το έδαφος. Με την έλξη της πλάτης από τους ραχιαίους αυξάνεται η γωνία που σχηματίζει ο θώρακας με τους μηρούς και το Κ.Β. μεταφέρεται στις πτέρνες. Τετρακέφαλοι, γλουτιαίοι, γαστροκνήμιοι αποδίδουν στην μεγαλύτερη ισχύ τους. Με τον



ευθειασμό του σώματος ενεργοποιούνται οι γαστροκνήμιοι κάνοντας ένα μικρό κατακόρυφο άλμα, δίνοντας στην μπάρα ακόμα μεγαλύτερη επιτάχυνση, που φτάνει στο μέγιστο με στην αρχή με την ενεργοποίηση των τραπεζοειδών και έπειτα των καπτήρων των άνω άκρων που κυρίως υποβοηθούν και συγκρατούν την μπάρα.

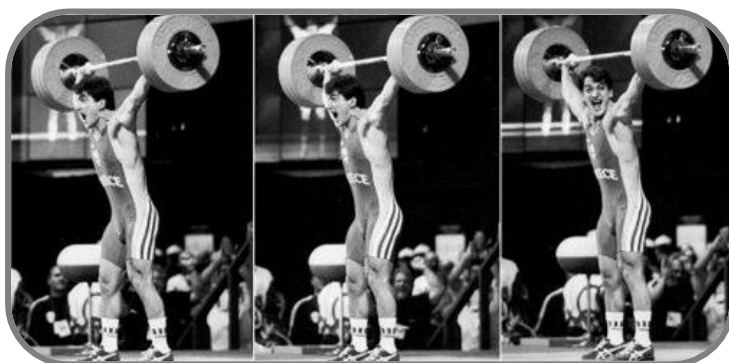
Είσοδος κάτω από την μπάρα με λύγισμα των ποδιών: η βύθιση του σώματος κάτω από την μπάρα, γίνεται με μιά γρήγορη κάμψη των κάτω άκρων ανοίγοντας προς τα πλάγια και χωρίς κανένα δισταγμό ή καθυστέρηση και όταν η μπάρα έχει φτάσει στο υψηλότερο σημείο. Τα χέρια έλκουν την μπάρα προς τα επάνω με στόχο να μειώσουν το χρόνο έναρξης της καθοδικής της πορείας. Λίγο πριν το σώμα πάρει την τελική θέση, οι παλάμες γυρίζουν προς τα επάνω και ταυτόχρονα τεντώνουν και «κλειδώνουν» οι αγκώνες. Η τελική θέση έχει τα εξής χαρακτηριστικά. Η πλάτη είναι επίπεδη με τους ραχιαίους και τους μύς των ώμων σφιγμένους. Το στήθος βρίσκεται μπροστά από το κάθετο επίπεδο της μπάρας με τα χέρια «κλειδωμένους»

στους αγκώνες. Οι γλουτοί σχεδόν αγγίζουν τους γαστροκνήμιους και το Κ.Β. του σώματος και της μπάρας βρίσκεται στο μέσο των πελμάτων.



Η τέλεια εκτέλεση της κίνησης προϋποθέτει από τον αθλητή, άριστη κινητικότητα στην άρθρωση των ώμων, της ποδοκνημικής και της Σ.Σ., καθώς και την συμμετοχή όλου του μυϊκού συστήματος για την διατήρηση της ισορροπίας.

Ανόρθωση από το βαθύ κάθισμα και σταθεροποίηση: για να μην «χαθεί» το βάρος η μπάρα πρέπει να διατηρήσει τροχιά σε μία κάθετη ευθεία. Ο αθλητής προβάλλει το στήθος προς τα εμπρός και πάνω σφίγγοντας τους μύς της πλάτης, των ώμων και του τρικέφαλου. Το Κ.Β. του σώματος στα πέλματα και η ανόρθωση της λεκάνης γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε, ο μηρός να γίνει παράλληλος με το έδαφος, με τις γάμπες κάθετες προς αυτό. Αυτή η θέση είναι η πιό δύσκολη στιγμή, με το Κ.Β. να μετακινείται ελαφρά από τις πτέρνες προς το μετατόρσιο μεγαλώνοντας τον μοχλό του μηρού με αποτέλεσμα να αυξάνεται η γωνία που σχηματίζεται από το μηρό και



την γάμπα. Ο συντονισμός των παραπάνω κινήσεων τοποθετεί κατά τέτοιο τρόπο τα τμήματα του σώματος, ώστε να επιτρέπουν μια κάθετη ανόρθωση του θώρακα.

Εναποθέτηση της μπάρας: αφού ο αθλητής ανο-

ρθωθεί φέρνει τα πόδια παράλληλα σε διάσταση με άνοιγμα όσο το άνοιγμα των ισχίων. Η μπάρα βρίσκεται στο ίδιο κάθετο επίπεδο με τους ώμους και τα ισχία. Κατά το κατέβασμα της μπάρας ο αθλητής θα πρέπει να «συνοδέψει» την μπάρα δηλ. Θα πρέπει τα χέρια του να την αφήσουν μόνο αφού αυτή περάσει το ύψος του στήθους. Αυτό βέβαια αφού έχει πάρει το σήμα του κριτή και της έγκυρης προσπάθειας.