

A technikajavító gyakorlatok szerepe az úszók felkészítésében.

A technikajavító gyakorlatoknak / az angol terminológia drillnek nevezi ezeket a gyakorlatokat / igen széleskörű alkalmazási lehetősége van az úszók korszerű felkészítésében. A versenyzőképzés mindhárom időszakában (úszásoktatás, általános képzés, speciális képzés) más-más céllal, eltérő tartalmi megjelöléssel alkalmazzuk ezeket a gyakorlatokat:

1. A mozgástanulás időszakában, egy új mozgásforma tanításánál rávezető gyakorlatként használhatjuk ezeket a gyakorlatokat. A mozgás végrehajtásában lényeges elemet, technikai vezető mozzanatot kiemeljük, s azt könnyített feltételek között gyakoroltatjuk. Például oldalérintéses gyorsúszás, kivárásos hátúszás, gyorsúszás lábmunka /egykezes úszólap fogás / oldalra levegővétellel.

A könnyített feltételt egy segédeszköz használata, vagy a mozgás időnkénti megállítása jelenti. A gyermek így jobban tud egy feladatra koncentrálni, nem kell a figyelmét a mozgás sok részletére kiterjesztenie.

2. A versenyzők technikájának kialakításában, új technikai elemek oktatásában és hibásan megtanult, vagy kialakult mozgás javításában van legnagyobb szerepe a technikajavító gyakorlatoknak. Ezek egy-egy technikai edzés gyakorlatanyagát képezhetik, kiemelve egy-egy úszásnemet, egy-egy hibát. A versenyzőképzés első 3-4 évében kiemelt szempont az alapszabványra épülő korszerű technika tanítása. Mind a négy úszásnem gyakorlatanyaga kiszélesíthető, bővíthető a technikai edzésben alkalmazott gyakorlatokkal és az úszómozgás részleteinek kiemelésével, hangsúlyozásával az edző a versenyző által már elsajátított alapszabványt továbbfejlesztheti, kialakíthatja a jelenleg ismert, az úszásnemekre külön-külön jellemző korszerű technikát.

3. Nagyon kevés említés esik a technikajavító gyakorlatok szerepéről a kondicionális és koordinációs szint fejlesztésében. Az úszást sokan még ma is négy úszásnemenként ismerik, pedig már a versenyeken is önálló versenyszámként szerepel a vegyes úszás. Az alap úszásnemekben járatos versenyzők mozgáslehetőségeit jóval ki tudjuk bővíteni a felsorolt gyakorlatokkal. Vannak ezek között olyanok, amelyeket az alap úszásnem tudása esetén is meg kell tanulni és a későbbiekben magasabb szintre kell emelni. Minél több ilyen gyakorlat alkalmazása fejleszti a fiatal versenyző speciális ügyességét, szélesíti a mozgásválaszok körét, javítja a koordinációs képességeket. Egy-egy úszásnemen akár 15-20 gyakorlatot is használhatunk, de nagyon hasznosak a különböző úszásnemek kar- és lábgyakorlatainak összekötései. Közülük egy-kettő még a képzett versenyzők ügyességét is próbára teszi. / pl. hát delfin páros karral összekötve /.

A technikajavító gyakorlatok alkalmazásával kiváló lehetőségünk van, hogy a korszerű technika megtanításával párhuzamosan a kondicionális képességeket, közülük is elsősorban az állóképességet fejlesszük. Edzés alapelve, hogy egy-egy új technikai mozzanat tanítását először csak rövidebb távon alkalmazzuk és a technikai elem részleteinek beidegződése után növeljük a távolságot. Pl. a kivárásos hátúszást először 25 m-ként ismételve gyakoroltatjuk, a hosszok között pihenőt tartva, majd a biztonságos, alapvető hiba nélküli végrehajtás esetén növeljük a folyamatosan leúszott távolságot. Egy-két hét, hónap

edzőmunka után a fiatal versenyzők akár 200-400 métert is tudnak teljesíteni a technikai alapkövetelményeknek megfelelően és ez egyúttal az állóképesség fejlődését is eredményezi.

4. Technikajavító-, előkészítő-, ráhangoló gyakorlatokat alkalmazunk egy-egy felkészülési év kezdetekor is. A fő verseny / Olimpia, VB, EB, Országos bajnokság / utáni 3-4 hét pihenő alatt a versenyző kiesik a mindennapos technikai edzésből, emiatt az edzők nem tervezhetnek rögtön magas intenzitású edzőmunkát a felkészülés első 2-3 hetére. Megtervezett, tudatos technikai ráhangolásra van szüksége a versenyzőnek, hogy a későbbi nagy terjedelmű és intenzitású edzőmunkát technikai elfajulás, torzulás nélkül el tudja végezni.

5. A felkészülés későbbi szakaszában, a nagyterhelésű, magas intenzitású edzésidőszakokban - nagy terjedelmű szárazföldi munkával kiegészítve - célszerű az edzésen úszott sorozatok előtt rövid bemelegítésként, technikai ráhangolásként technikajavító gyakorlatot beiktatni, vagy egy hosszabb távra tervezett állóképesség fejlesztő edzésrészt technikajavító gyakorlattal végeztetni. Például egy tipikusan vegyesúszó edzéstervben az aktuális pillangó-, hát-, mell- és gyors sorozat előtt az úszó egy 200 m kivárást pillangó-, hát-, mell- és gyorsúszást úszik az ideg-izom koordináció ráhangolására, bemelegítésére. Így a terheléses sorozat első távjainál a teljesítendő szintidőre, a tempósámra és a sorozatok irambeosztására / pl. csökkenő idők, táv második fele jobb / kell figyelnie.

6. A versenyzőképzés első szakaszában nagyon fontos szakmai feladat a változatos, hangulatos edzőmunka alkalmazása. A fiatal versenyzők számára sokoldalú, színes gyakorlatanyagot kell biztosítani a monotónia oldására annak érdekében, hogy a gyermekek hosszú távon is megmaradjanak a sportágban.

Különösen önálló uszodában, nagyobb létszámú csapattal dolgozva nagyon hangulatossá tehetjük az edzéseket a felsorolt gyakorlatok egy részével. A heti egy-két technikai edzés utolsó 15-20 percében végeztetett variációs úszások (két úszásnem összekötése, tréfás úszások, váltók) mind nagyon szórakoztatóvá és változatosá tehetik az edzéseket.

7. A felkészülés alatt bekövetkezett 2-3 hetes betegségből, sérülésből való felépülés után a versenyző nem kezdhet azonnal teljes értékű edzőmunkát. A technika javító gyakorlatok fontos részét képezik ilyenkor a fokozatosan tervezett és végrehajtott edzésprogramnak. Az edző napról napra felmérheti versenyzője állapotát és az említett gyakorlatokkal felzárkóztatja és képessé teszi versenyzőjét a magas szintű kondicionális és koordinációs edzőmunka elvégzésére.

8. Végül bármely úszásnem technikajavító, előkészítő gyakorlata felhasználható egy új technikai elem megtanulására, megtanítására. Egy több éves pályafutás alatt a nemzetközi úszósporthoz tartozó mezőny gyakran változik, évről évre új versenyzők jelentkeznek a világranglistákon. Ezek az új egyéniségek gyakran új stíuselemeket hoznak egy úszásnem technikájába /lásd guruló, hullámozó mellúszás / és követőkre is találnak. Az eredményesnek bizonyuló új stílusjegyek beépítése, kialakítása sok-sok technika javító gyakorlat alkalmazásával történhet.

Az alábbi felsorolásban szereplő gyakorlatok az edzői praktikum számára hasznosak.

Ezek

a gyakorlatok a versenyzők technikai felkészítésének, kondicionális és koordinációs képességfejlesztésének, a tudatosan megtervezett edzésfolyamat fontos eszközei. Zömében ismert, de a gyakorlatban kevésbé alkalmazott, az edzésanyagba beépített gyakorlatokról van szó, amelyek úszásnemenkénti rendszerezésben kerülnek publikálásra.

A pillangóúszás gyakorlatai:

1. Delfin láb, mindkét kar a comb mellett, 10-15 méter úszás levegővétel nélkül.
2. Delfin láb, egyik kar magas-, másik mély tartásban. 4 delfinenként kartartás csere.
10-15 méter úszás levegővétel nélkül.
3. Delfin láb, mindkét kar magastartásban. 10-15 méter úszás levegővétel nélkül.
4. 4 delfin láb magastartással, 4 delfin láb egyik magas, másik mélytartással, 4 delfin láb mélytartással.
5. Hát delfin mélytartással.
6. Hát delfin egyik kar magas, másik mélytartással.
7. Hát delfin, mindkét kar magastartásban.
8. 4 hát delfin magastartással, 4 hát delfin egyik magas, másik mélytartással, 4 hát delfin mélytartással
9. Oldaldelfin, mindkét kar magastartásban, a vízszint alatt 1-1.5 m-re úszás levegővétel nélkül.
10. Oldaldelfin, egyik kar magas, másik mélytartásban levegővétel nélkül.
11. Oldal delfinúszás: 4 lábra 1 levegő, 2 lábra 1 levegő.
12. Delfinmozgás függőleges helyzetben először mélytartással (15-20 mp), majd magastartással is (15-20 mp-ig).
13. Delfin láb deszkával, levegővétel nélkül 15-20 méter.
14. Delfin láb deszkával: 4 lábra 1 levegő 2 lábra 1 levegő
15. Delfin láb, magastartás: az előző gyakorlatok ismétlése úszódeszka nélkül.
16. Az előző gyakorlat ismétlése, mindkét kar mélytartással.
17. Deszkával folyamatos úszás: 8 gyors láb, (25 m) 4 delfin láb, 8 gyors láb.
18. Hanyattfekvés, magastartás: 8 hát láb, (25 m) 4 hát delfin, 8 hát láb.
19. Hát delfin, pároskarú hát magastartásból indítva.
20. Pillangó kar levegővétel nélkül 12-15 méter. A bokán lábgumi, a láb között bója.
21. Folyamatos delfin láb, mindkét kar magastartásban: 2 delfin lábra egy bal kar, vissza magastartásba. A következő 2 delfin lábra egy jobb kar, vissza

- magastartásba. 12-15 méter úszás levegővétel nélkül.
22. Ugyanaz a gyakorlat, de minden bal és minden jobb karra levegővétel oldalra.
 23. Delfin láb, magastartás: 3-szor bal kar, 3-szor jobb kar levegővétel nélkül.
 24. Az előző gyakorlat, de minden karra levegővétellel.
 25. Folyamatos delfin láb, magastartás: egy páros, egy bal, egy páros, egy jobb kar levegővétel nélkül 15-20 méter.
 26. Az előző gyakorlat, de páros karra nincs levegő, csak balra és jobbra.
 27. Az előző gyakorlat, levegővétel: páros karra. Jobb és bal karra nincs levegővétel.
 28. Ua. a gyakorlat, de minden bal páros és jobb karra is van levegővétel.
 29. Pillangóúszás kar-láb összekapcsolásával, levegővétel nélkül. Két lábra egy kar.
 30. Pillangóúszás 3-as levegővétellel.
 31. Pillangóúszás 2-es levegővétellel.
 32. Gyors láb-pillangó kar levegővétel nélkül.
 33. Ugyanez, 2-es, 3-as levegővel.
 34. Delfin láb - gyorsúszás karmunka 3-as, 5-ös levegővel.
 35. Delfin láb - mell kar: levegővétel nélkül 12-15 méter, minden 2. karra levegővétel, minden karra levegővétel.
 36. Pillangó kar - mell láb: minden második karra levegővétel.
 37. 25 méter pillangóúszás: minden 2. karra levegővétel.

A hátúszás gyakorlatai:

1. Hát láb, mindkét kar a comb mellett.
2. Hát láb, karok a tarkón.
3. Hát láb, egyik kar magastartásban, a másik kar hajlított könyökkel a tarkó alatt átnyúlva fogja a magastartásban lévő kart.
4. Hát láb, egyik kar magas-, másik mélytartásban. Kartartás cserével is végezzük.
5. Hát láb, mindkét kar mellső középtartásban.
6. Ugyanaz a gyakorlat, de 4-5 m-ként váltogatva a kartartást mellső - mély - mellső

- magastartás.
7. Hát láb, mindkét kar mélytartásban: bal kar mellső, jobb kar mellső, bal kar magas, jobb kar magastartásba emelés.
 8. Hátúszó lábmunka, végig mindkét kar magastartással.
 9. A gyakorlat magastartásból indul: hát láb folyamatosan: jobb kar lehúzó mélytartásba, 3 mp-ig kivár, mellső középtartásba emel, kivár 3 mp-ig, magastartásba emel, kivár 3 mp-ig. A bal kar végig mozdulatlan, magastartásban. Kartartás-cserével is végeztessük.
 10. Hát láb, pároskarú hát kar, a karok mélytartásban kivárna 3 mp-ig.
 11. Ugyanaz a gyakorlat, de a karok magastartásban várnak ki 3 mp-et,
 12. Hát láb, karok mélytartásban: 10-12 m hátúszás csak bal, majd 10-12 m jobb karral. Kivárás alsó helyzetben. (Alsó csúsztatás.)
 13. Az előző gyakorlat végezhető 2 bal - 2 jobb, 1 bal - 1 jobb variációban.
 14. Hátúszás lábmunka, mindkét kar magastartásban: egy jobb - egy páros - egy bal kar egymás után. Kivárás mindig felső helyzetben.
 15. Hát láb, magastartás: 10-12 m úszás, csak bal, 10-12 m úszás csak jobb karral: 2 bal - 2 jobb kar, 1 bal - 1 jobb kar. Kivárás mindig felső helyzetben. (Felső csúsztatás.)
 16. Hátúszás alaphelyzetben (egyik kar magas, másik mélytartásban) csak lábbal. 6-8 m-ként kartartás csere. (Kivárásos hátúszás.)
 17. Hát láb, bal kar magastartásban, jobb kar mellső középtartásban. Ballal karmunka vízfogástól vízfogásig. A húzás megkezdésekor jobb válllemelés. Kartartás cserével is végezzük.
 18. Gumiszalag a boka körül, folyamatos üszős csak karral.
 19. A korábban felsorolt kar-lábgyakorlatokat külön karral, összefogott lábbal is végeztethetjük.
 20. 1 1/2 körös kivárásos hátúszás: a lábmunka folyamatos, a kar alaphelyzetben kezd. 2-3 méter úszás után 1 1/2 karmunka és kivárás, egyszer bal kar, egyszer jobb kar alaphelyzetben.
 21. Ugyanez a gyakorlat 2 1/2 körös kivarással.
 22. Hát láb, magastartás: egy üres kisméretű konzervdobozt helyezünk a homlokunkra.
 23. Kivárásos hát, 1 1/2, 2 1/2 körös kivárásos hátúszás a homlokra helyezett

tárggyal.

24. Háton delfin láb, páros karú hátúszás.
25. A korábban felsorolt alsó, felső csúsztatásos és kivárásos gyakorlatokat (főleg ügyességi gyakorlatként) végeztethetjük hát delfinnel összekötve.
26. Háton mell láb, mindkét kar magastartásban.
27. Háton mell láb, páros karú hátúszás alsó vagy felső helyzetben kivarással.
28. 25 méter hátúszás versenyszerű iramban: rajttal, célba érkezéssel.

A mellúszás gyakorlatai:

1. Mellúszás lábmunka levegővétel nélkül, mindkét kar magastartásban.
2. Ugyanez a gyakorlat, karok mélytartásban.
3. Ugyanez a gyakorlat: minden lábfelhúzáskor tenyérrel bokaérintés.
4. Deszkával mell láb levegővétel nélkül, 12-15 méter.
5. Ugyanez, minden 2. lábra levegővétel, majd minden lábra 1 levegővétel.
6. Siklás, mindkét kar magastartásban: mellúszó lábmunka, minden lábra egy levegő. Ugyanez a gyakorlat mélytartással.
7. Mell láb, deszka a csípő mögött két kézzel oldalt fogva (ügyességi gyakorlat). Levegővétel nélkül és levegővétellel is végeztethető.
8. úszódeszkával mell láb, bója a láb között: minden lábra levegővétel.
9. Mellúszás karmunka, bója a láb között, a boka körül gumiszalag: levegővétel nélkül 10-12 méter úszás.
10. Ugyanez, minden 2. karra levegővétel, majd minden mell karra egy levegővétel.
11. Mell kar - delfin láb: víz alatt 12-15 méter, 2 láb 1 kar, levegővétel, 1 láb 1 kar, levegővétel.
12. Kivárásos mell: a lábmunka után siklás 2-3 mp-ig, karmunka - levegővétel-siklás.
A kar és lábmunkát külön-külön, siklást közbeiktatva kell végezni.
13. Mellúszás csúsztatással: lábmunka után 2-3 mp-ig csúszás majd karmunka és levegővétel. A karmunka alatt kell a következő lábmunkát előkészíteni.
14. Folyamatos mellúszás, minden karmunkára levegővétel. A szűk, ostorcsapásszerű

lábmunka segftésére a két comb közé egy bóját helyezünk.

15. Mellúszás: 2 lábmunkára 1 kar, 2 karra 1 láb.
16. Mell kar - gyors láb: minden 2. karra 1 levegő, minden karra 2 levegő.
17. Mell láb - pillangó kar: 2 lábra 1 kar, 1 lábra 1 kar.
18. Folyamatos mellúszás (ügyességi gyakorlat): jobb kar végig nyújtva, húzás csak bal karral, ugyanez fordítva.
19. Mellúszás: 1 bal kar, 1 páros, 1 jobb kar. Minden karmunkára levegővétel.
20. Víz felszíne alatt 1-1 1/2 m-re siklás, előre haladás csak lehúzással (rajt és forduló utáni karmunka).
21. 25 méter mellúszás rajttal, célba érkezéssel.

A gyorsúszás gyakorlatai:

1. Gyorsúszás lábmunka levegővétel nélkül, mindkét kar mélytartásban.
2. Gyorsúszás lábmunka levegő nélkül jobb kar magas, bal kar mélytartásban, 2-3 mp-ként kartartás csere.
3. Ugyanez, mindkét kar magastartásban.
4. Ugyanez, mindkét kar a csípő mögött mélytartásban összefogva.
5. Az előző gyakorlatokat levegővétellel összekötve is végeztetjük.
6. Gyorsúszó lábmunka úszódeszkával, levegővétel nélkül 12-15 méter, majd levegővétellel együtt.
7. Az úszódeszkat bal kézzel fogja, a jobb kar mélytartásban: gyorsúszó lábmunka, levegővétel végig jobbra. Kartartás cserével is.
8. Gyorsúszó lábmunka deszkával, mindkét kar magastartásban fogja a deszkat: gyors kar, csak ballal 10-12 méter, majd csak jobbal 10-12 méter, levegővétel nélkül.
9. Az előző gyakorlat levegővétellel: 3 bal kar, balra levegő, 3 jobb kar, jobbra levegő. 2 bal, 2 jobb kar, 1 bal kar, balra levegő, 1 jobb kar, jobbra levegő. A karok minden gyakorlatnál deszkafozással, magastartásban találkoznak.
10. Alaphelyzetben siklás, gyors láb: 1 hossz bal kar magas, jobb mélytartással, levegővétel végig jobbra. Ugyanez a másik oldalra is.

11. Gyors láb, mindkét kar magastartásban: 1 hossz gyorsúszás karmunka csak ballal, balra levegő, 1 hossz csak jobb kar, jobbra levegő (Egykaros gyorsúszás).
12. Gyorsúszás felső csúsztatással: folyamatos lábmunka, mindkét kar magastartásban: 2 x bal kar balra levegő, 2 x jobb kar jobbra levegő 1 x bal kar, 1 x jobb kar, minden karra levegővétel, A karok felső helyzetben, magastartásban találkoznak.
13. Gyorsúszás karmunka levegővétel nélkül, 12-15 méter. A láb között bója, a boka körül gumiszalag.
14. Ugyanez a gyakorlat, de minden vízfogás után 1-2 mp kivárás, csúszás van.
15. Gyorsúszás karmunka 7-5-3-as levegővétellel.
16. Gyorsúszás levegővétel nélkül, minden vízfogás után kivárás 2-3 mp-ig.
17. Ugyanez a gyakorlat levegővétellel. A tolás befejezésével kifújja a levegőt, oldalra levegőt vesz és visszafordítja a fejét. 2-3 mp kivárás után karmunka (húzástolás), a tolás végén ismét kifújja a levegőt, oldalt levegőt vesz, kivár 2-3 mp-et a következő húzásig.
18. Ugyanez a gyakorlat 1 1/2 körös karmunkával. Egyszer bal, egyszer jobb karra levegő.
19. Alkaros gyorsúszás: a kart nem a levegőben viszi előre az úszó, hanem a kézfejet csukló vonalig a víz színe alatt tartja és így ellenállással szemben tolja előre, egészen a vízfogás helyzetéig. (Emelt könyök hangsúlyozása.)
20. Oldalérintéses gyorsúszás: a tolás befejezése után az úszó törzzsel kissé elfordul és a kézfejet a combtól a test oldalán végigsimítva viszi előre a vízfogás helyzetéig. Két változat:
- egykaros gyorsúszással: 1 hossz csak jobb karral és jobbra levegővel, bal kar végig magastartásban! Ellenkezőleg is.
 - váltott karral, minden vízfogás után kivárással. Bal kar tolásra balra levegő - kivárás. Jobb kar tolásra jobbra levegő - kivárás.
21. Vállérintéses gyors: a szabadítás után kar előre vitel közben a kézfejjel érinteni a vállat. (jobb kéz jobb váll) Az előző gyakorlat két változatban szintén végezhető.
22. Folyamatos gyorsúszás: 7-5-3-as levegővel 2 x balra - 2 x jobbra levegő.
23. 25 méter gyorsúszás rajttal, célba érkezéssel.