

Mitől olyan fontos a delfin lábmunka?

A delfin lábmunka, amelyet mostanra már mind a négy úszásnemnél használnak, szinte az ötödik úszásnemnek számít. Olyannyira nélkülözhetetlen a gyorsabb úzás eléréséhez, hogy Eddie Reese olimpiai edző minden egyes edzés alkalmával külön figyelmet fordít a delfinezés gyakorlására. Nem is csoda, hogy idén Texas-nak 8-ból 6 döntőse lett a férfi 100 yardos pillében az NCAA 1. divíziós bajnokságon. Ha egy úzó nem tesz meg mindent azért, hogy erősebb legyen a delfin lábmunkája, akkor jobban át kellene gondolnia edzésprogramját.

Ha felteszem a kérdést a Race Club-osoknak, hogy mennyi a megengedett delfinezés egy pillangó karmunka alatt, általában azt a választ kapom, hogy kettő. A jó válasz viszont a négy, azaz kettő lefelé és kettő felfelé rúgás. A delfin lábmunka sebesség mérő tanulmányaiban, ahol a gyorsulást és lassulást elemzik kiderül, hogy a propulziós erő 80%-a a lefelé rúgásból, 20%-a pedig a felfelé rúgásból ered. Ezen kívül a felfelé rúgásnak van egy másik fontos szerepe, amelyet semmiképp sem hagyhatunk figyelmen kívül, hacsak nem akarunk érte nagy árat fizetni.

Mivel a felfelé rúgást segítő izmok - elsősorban az alsó hátizmok, a combhajlítók és a kétfejű lábikraizom (vádli) -, nem annyira erősek, mint a lefelé rúgást segítő combfeszítők, ezeket is erősíteni kell ehhez a fontos mozdulathoz. A felfelé rúgás alatt a lábfejek mozgása az egyetlen, amely a propulziót adja anélkül, hogy a lábfejek hátrafelé mozognának a vízben. Mivel a víz folyékony halmazállapotú, a propulzió a kezek és lábfejek hajtóerejéből származik, amelyek az álló víztömeghez viszonyítva hátrafelé mozognak (Newton III. törvénye: hatás-kölcsönhatás). A lefelé rúgás és a húzás propulzív fázisai alatt a kezek és a lábfejek hátrafelé mozognak, a felfelé rúgás közben viszont nem ez történik.

Azért lehet a felfelé rúgás propulzív miközben a lábfejek előre felé mozognak, mert az előző lefelé rúgás egy örvényt (hullámot) hoz létre a fel-le mozgó lábfejek mögött és ez az örvény követi a lábfejeket. Ráadásul az úzó teste mögött is kialakul egy örvény (hullám), amely az úzó testét követi. A két örvény közösen egy olyan áramlatot hoz létre, amely az úzó lábfeje mögött előre felé mozog. Propulzió akkor keletkezik, ha a lábfej hátrafelé mozog az álló víztömeghez képest. Mivel itt a víz a lábfej mögött előre felé mozog, a felfelé rúgás közben a lábfej kisebb sebességgel halad előre, mint az örvény, ezért képes propulziót létrehozni. Ez a mozgás egy olyan örvényt is eredményez, amely a rákövetkező lefelé rúgást elősegíti. Ezért aztán elmondható, hogy minél erőteljesebb a felfelé rúgás, annál erősebb lesz az azt követő lefelé rúgás.

Az egyik kedvenc delfinezős sorozatom ötször 45mp-ig függőleges irányú lábmunka (uszonnyal vagy uszony nélkül), kar áramvonalasan magastartásban. Minden lábmunkát 15mp-es pihenő követ. Lényegében bármely oldalirányú delfin sorozatnál a felfelé rúgást az úzó lazán csinálhatja. A függőleges irányú lábmunkánál viszont más a helyzet, mivel az úzó kint tartja a fejét a vízből a levegővételhez.

Mindegy milyen irányban, akár az oldaladon, hason vagy háton csinálod (ha háton csinálod, akkor a felfelé rúgás valójában a lefelé rúgás), akár függőleges irányban, mindenképp fejleszd a delfin lábmunkád. Csak csináld. Különösen a gyengébb részt, azaz a felfelé rúgást fejleszd, mivel sokkal fontosabb, mint gondolnád.

Link: <http://www.theraceclub.com/aqua-notes/whats-so-important-about-dolphin-kick/>