

A Race Club-ban (Verseny Klub) Gary Hall edző a mellúszást két különböző úszástechnika vegyítésével oktatja a delfin lábtempós mellúszás gyakorlaton keresztül. A kobra mellúszás néven is ismert gyakorlat segítségével minden úszó gyorsabbá válhat, mivel lehetővé teszi, hogy a karok előrelökése fázis időzítésére összpontosítsanak. A békatalpak használatával növeljük a sebességet, valamint az ellenállás mértékét, amely által jobban "érezzük" a vizet is.

Nehéz megtanulni, hogyan kell mellúszásban gyorsan úszni főleg, ami a karok előrelökése fázisának időzítését illeti. A gyors mellúszás minden technikája egy dologban megegyezik: a karok előrelökése fázisában a test áramvonalas marad. Az olimpiai aranyérmet nyert és világcsúcsot tartó Rebecca Soni így nyilatkozik: "A delfin lábtempós mellúszás az egyik kedvenc gyakorlatom. Számomra az egyik legnagyobb előnye, hogy e gyakorlat közben a mozgásciklus időzítésére összpontosíthatok. Ennél az úszásnemenél az időzítés a legfontosabb tényező és ezt legjobban a különböző gyakorlatokkal lehet fejleszteni. A delfin lábtempós mellúszásnál mindig igyekszem kihasználni az érzést, ahogy előre haladok a mozgásciklusban. Ezt az érzést keresem az edzéseken és a versenyek alatt is."

A Schoeman-féle pillangó technika

A pillangóúszás technikájának kiiskolázásához az egyik legkedveltebb gyakorlat a bal-jobb-páros kartermpó technika. Mindig a páros kartermpóra veszi a levegőt az úszó és a levegővétel során igyekszik a testét a lehető legközelebb a vízfelszínhez tartani. Ez a technikai feladat egy jó kiindulópont lehet azoknak, akik a pillangó helyett inkább a gyorsúszásban jeleskednek. A végrehajtást könnyebbé teszi, hogy 3-ból 2 kartermpót csak az egyik karjával végez az úszó, ezáltal növelve az esélyt arra, hogy a megfelelő technikával hajtsa végre az úszásnemet.

A pillangóúszás technikáját az egyik legnehezebb tökéletesen elsajátítani. A The Race Club táboraiban és különóráin számos olyan feladat gyakorlásra kerül, mely által az úszásnemet könnyebben meg lehet tanulni. Ilyen lényeges feladat a delfin lábtempó javítására szolgáló uszonyos gyakorlat is, mellyel könnyen fejleszthető a pillangóhoz szükséges erős lábtempó. Amikor pedig már kellőképpen megerősödött az úszó lábtempója, elhagyható az uszony használata.

Az olimpiai bajnok Roland Schoeman tökéletesen tudja ezt a típusú gyakorlatot szemléltetni. A nyakát kissé emelve és hátra nyújtva a vállait közelebb tudja tartani a vízfelszínhez, ezzel jelentősen lecsökkentve az ellenállást. Azon úszók számára, akiknek a váll vízfelszínhez való közel tartása gondot jelent, Roland ezt a gyakorlatot oldalra vett levegővétellel is bemutatja. Mivel a test közelebb marad a felszínhez, az oldalra vett levegővétel gyorsabb, mintha az úszó előre venné azt. Azonban ez a levegővételi technika sok gyakorlást kíván, így elsőre kissé nehéznek tűnhet. A pontos végrehajtás

legmeghatározóbb eleme az, hogy a vízhez közelebb eső fül végig a víz felszínén maradjon a levegővétel során. Az is lényeges, hogy a levegővételnek kissé oldalt-hátrafelé kell történnie, ezzel elkerülve a víz belégzését.

Összegezve tehát, ez a technikai gyakorlat (akár az előre, akár az oldalra végzett levegővételi technikát alkalmazzuk), hatékonyan és gyorsan képes fejleszteni a pillangóúszás technikáját,

A lehúzás helyes technikájának alkalmazása a hátúszásban

Az összes úszásnem technikája közül az egyik nagy titok a hátúszás lehúzó technikáját övezi. Az okok egyike, mely miatt a lehúzást nehéz helyesen elsajátítani, az az, hogy az úszónak minden kartempóra el kell fordítania a törzsét a lehúzást végző karral ellentétes irányába és ez a fajta technika viszont több energiát igényel. Hogy elkerüljék ezt a többlet energiát igénylő munkát, sokan igyekeznek minimalizálni a test oldalra fordulását. Egy sokkal energia kímélőbb technikával próbálják ezt megoldani, mely során arra törekszik az úszó, hogy a kézfeje ne törje meg a vízfelszínt, (hiszen ez a lehúzás energiájának csökkenését okozza) ám ez a fajta végrehajtás csak nyújtott karral valósítható meg.

Az egyenes karral történő lehúzás hátúszáskor talán még nagyobb hiba, mint a gyorsúszásban sokszor használt túl mélyen végrehajtott lehúzás. Ennek oka, hogy míg a mély-lehúzás növeli az ellenállást, viszont lehetővé teszi a nagyobb előre hajtó erő létrehozását, addig az egyenes karral történő lehúzás esetén nő az ellenállás és egyben csökken az előre hajtó erő is. E miatt a két érték miatt ez a technika elkerülendő.

A hátúszás technikájának helyes elsajátításához tehát mindenképpen szükséges a test elforgatásának megtanulása. A rotálással az úszó olyan pozícióba tudja a testét forgatni, hogy a lehúzást így helyes technikával és több erővel képes megvalósítani. Az elfordulás lehetővé teszi a könyök egy bizonyos fokig való hajlítását, ezzel is csökkentve az ellenállást. Emellett számos olyan mozgási energiák is létrejönnek, melyek segítenek a mozgások összekapcsolásában.

A test elforgatásának megtanulására a legjobb rávezető gyakorlat az egykaros úszás (a másik kar addig a test mellett marad). Ezt először érdemes a szárazföldön gyakorolni, törekedve az egyenes testtel való végrehajtásra, majd ezután elkezdni a vízben végzett technikázást. Ez igaz a lehúzó technikára is, ha az úszó képes a szárazföldön elsajátítani a jó technikát, könnyebben tudja majd lemásolni azt a vízben. Mindkét gyakorlat fejlesztő hatással bír a rotáló mozgás kiiskolázásához, valamint a víz hátrafelé tolását oktatja a húzás helyett.

Ezen a héten a 2-4 csoportok résztvevői egy fontos vitát fognak majd találni a hátúszás témakörben. Látni fogják, hogyan hajtják végre ezt a gyakorlatot a Race Club úszói, illetve a világklasszis Luca Spinazzola is, aki az egykaros lehúzást alkalmazza az erőteljes húzó mozdulat javítására.

Akik a 3-4 csoport tagjai, ők egy webisode-ot is látni fognak majd a világbajnok Junya Kogával, aki a szárazföldön mutatja be a helyes lehúzó mozdulatot. Junya a karempót úgy szemlélteti, hogy a tempó sebességét fokozatosan növeli, miközben a könyökhajlítást pedig boxoló mozdulatokkal igyekszik kényszeríteni.