

A PILLANGÓÚSZÁS TECHNIKÁJA

A legutóbbi technika javító videó új irányokat nyitott ennek a bonyolult úszásnemnek a megismeréséhez.

Míg technikai szempontból a mellúszást a legnehezebb megtanulni és tanítani, az energiafelhasználás szempontjából a pillangó úszásneme a legfárasztóbb az úszásnemek közül. Emellett a technikáját is ugyanúgy nehéz elsajátítani, mint a mellúszásnak. Ezen felül, mivel a pillangó egy kimerítő úszásnem a versenyen való jó teljesítmény is nagy kihívás az úszónak.

Az egyik vezető oka annak, hogy a pillangó olyan nehéz, hogy nem alkalmazkodik teljes mértékben a tehetetlenség törvényéhez, ezáltal nem túl hatékony úszásnem. Ennek az oka, hogy az előre hajtó erő kifejtés egybeesik a 2 lefelé irányuló lábtempóval és így a tempó alatt van egy „üres idő”, amikor nem történik előre hajtás. Ez azt jelenti, hogy az úszó sebessége jelentősen lecsökken a lábtempónál a magas és az alacsony pontok között. Tehát kijelenthető, hogy a sebesség ingadozás az oka annak, hogy pillangóúszás helyes technikai végrehajtása ennyire energia igényes.

Az pillangóúszás, csakúgy, mint a mell, nagyon lábtempó-függő úszásnem. Nem úgy, mint a gyorsúszás, ahol a világ elit úszói, mint pl. Gregorio Paltrinieri, 1500m-en keresztül képes csak kartempóval úszni, amit egy 200m-es pillangó úszó nem képes megcsinálni. Még kevésbé valószínű, hogy ezt egy gyors 100m-es pillangón képes legyen végrehajtani egy úszó. Ennek az oka, hogy a pillangóúszás esetében annyi erő ered a lábakkól, hogy ezek az elsődleges hajtóerők verseny közben. Az úszásban először a láb megy, majd utána az úszó, végül vége a versenynek.

Bárki, aki a pillangó technikáját szeretné fejleszteni, célszerű a lábtempó fejlesztésével kezdeni. A Velocity Meter technológiájával, az olimpikon Kelsi Worrell Dahlia azt tanította, hogy valójában négy különböző pont van a delfinláb ciklusában, ahol egy úszó gyorsítani vagy növelni képes a meghajtást; kettő a lefelé, és kettő a felfelé rúgás közben. Nagyon kevés úszó használja ki mind a négy gyorsulási pontot, a legtöbben egyet vagy kettőt használnak.

HOGYAN JAVÍTHATÓ A PILLANGÓ TECHNIKA?

A delfin lábtempó javítása az pillangóúszásban az egyik olyan folyamat, amely időbe telik. Ez három nagyon különböző területen igényel fejlesztést. Először a boka talpi hajlítása a lefelé irányuló delfintempóhoz. A második a helyes technikára összpontosít, melybe a törzshullám és a térdek hajlítása tartozik bele. És végül hatalmas erő szükséges a csípő hajlításnyújtáshoz, valamint a térdhajlítók mozgásához.

A közeljövőben számos webisode és Aqua Notes fog készülni, mely a pillangóúszás delfin lábtempójára fog irányulni. Ez fontos téma, és sok dolog van, amit meg kell vitatni és tanulni. A második lefelé irányuló delfin tempó ereje viszont nem csak a fentebb említett 3 tényezőtől függ. Ezt is befolyásolják még a felsőtestünkből, karunkból és fejünkből származó kinetikus energiák, az úgynevezett kapcsolt mozgások.

Azt, hogy a fejet milyen pozícióban a legcélszerűbb tartani, ennél az úszásnemenél vitatott. Hamarosan közzéteszünk egy webisode-ot, amely a pillangó úszó országos bajnok, Amanda Kendall úszását mutatja be. A Velocity Meter technológia segítségével bemutatjuk, hogy a fej agresszív lenyomása hogyan növeli az előre hajtási sebességet.

Ezen a héten Race Club előfizetésünk 2., 3. és 4. sávjában megismerkedhet egy fontos gyakorlattal, hogy azzal növelni tudja az úzás kapcsolt mozgásának energiáját. Kelsi bemutatja, hogyan kell ezt a gyakorlatot megfelelően elvégezni. Ne feledje, hogy a kapcsolt mozgások csak akkor működnek megfelelően, ha erős előre hajtó erővel párosulnak. Ez azt jelenti, hogy a jobb technikai végrehajtás érdekében lefelé és a felfelé irányuló delfinláb mozgásra is szüksége van az úszónak, melyet minden ciklusra végre kell hajtani, hogy a legtöbbet ki tudja hozni az úszó a kapcsolt energiákból.