

Helyes fejtartás hátúszás közben

Hátúszás közben a fej pozíciójának minden kartempóra változnia kell. Az úszók a kényelmesebb fejtartás érdekében magasabban tartják a fejüket, ezt a fejtartást más néven „ágyban olvasó fejtartásnak” is nevezik. Ennek két oka van: Először is, a hátúszók így tudnak megbizonyosodni arról, hogy a sávnak melyik részén úsznak. Ez segíti megelőzni azt, hogy az úszó a kötélnek ússzon, ami fájdalmas lehet számára. Másodsor, az úszók sokkal erősebbek az „ülő” pozícióban, mint amikor a fejüket a víz felszínén tartják, ez az erő pedig segíti őket az előre haladásban.

Az igazi probléma azonban az, hogyha az úszó túl magasán tartja a fejét, azzal növeli a víz által a testére kifejtett ellenállást. Amikor a fej felemelkedik, a csípő és a lábak lesüllyednek. A úszó nemcsak növeli a víz ellenállását úgy, hogy a feje kiemelkedik a vízből, de azzal, hogy a test nem vízszintes helyzetben van, a nyomás is nő. Az úszás során az ellenállás annyira erős, még viszonylag lassú sebességnél is, hogy bár a kiemelt fej miatt nő az erő az előre hajtáshoz, nem elegendő, hogy leküzdje az ellenállást. Habár a fej vízfelszínen tartása segít csökkenteni az ellenállást, végig ebben a pozícióban tartani a fejet sem túl jó ötlet. Az igazság az a hátúszásnál, hogy „lehet is egy tortád és meg is eheted”.

Hátrahajtott fej = Kisebb ellenállás

A sikeres hátúszó technika kulcsa a fej megfelelő időben történő kiemelése és a megfelelő időben való visszaengedése a vízfelszínre. Nem kell egy irányba mozognia, de mozognia kell. Ahogy a gyorsúszásban is, a leggyorsabb ponton, a hullám-ponton kell a fejet a vízfelszínre visszaengedni az ellenállás csökkentése érdekében. A gyorsúszással ellentétben azonban, valóban meglátjuk a hullámot az arcunk felett, ha felfelé nézünk. A háthúzás hullám-pontja csak azután tud viszont bekövetkezni, miután az egyik két megtöri a vízfelszín, megfelelően időzített hullám lábtempóval. Abban a pillanatban az úszó arcának (szemüvegének) felületén át kell haladnia egy kis víznek. Az ellenállás csökkentése érdekében fontos, hogy a víz csak pár milliméternyi legyen.

Fej kiemelése a több erő érdekében

Amint a kéz megkezd az erő kifejtést az előre hajtás érdekében, a fejnek meg kell emelkednie, hogy kedvezőbb biomechanikai helyzetbe helyezze az úszót. A másik ok pedig, hogy az

úszónak a lélegzetvételhez is szüksége van a feje megemeléséhez. Ez egy erősebb testhelyzet, mint a hátrtartott fejű helyzet.

A hátúszóknak mindkettőre szükségük van

A legtöbb úszónak fontos, hogy a fejüket kissé megemelve tartsák, hiszen szeretnék tudni, merre vannak ők és a versenytársaik, illetve szeretik a nagyobb erő érzését, mint amennyit ebből a pozícióból származik. Amit viszont sokszor elfelejtenek: a fej visszahelyezni a hullám-pontra. Minden egyes kartempónál a fejnek kissé meg kell emelnie a meghajtási fázisban, és vissza kell tevődni a hullám-pontra. Tény, hogy az úszónak egy mini-roppantást kell tennie, miközben úszik a medencében.

Gyors kartempónál, ami jó ötlet a háthúzásnál, az úszónak talán nincs ideje, hogy a fejét felfelé és lefelé mozgassa minden egyes kartempóra. Kartempónként egyszer mindenképpen szükséges, de lehet kétszer is. Például, az úszó felemelheti a fejét a levegővételhez, amikor a bal kar a pihenőfázisban van, és visszahelyezheti, mikor jobb kéz megtöri a vízfelszínt.

Mivel úgy tűnik, a fej helyes pozíciója a hátúszás során az egyik legnagyobb kihívás, ezért ezen a héten megosztjuk egyik kedvenc edzésünket ennek a célnak a megvalósításához. Megtekinthető lesz a honlapunkon a 2-3-4-es sávban.