

A hátúszás oktatásmódszertana

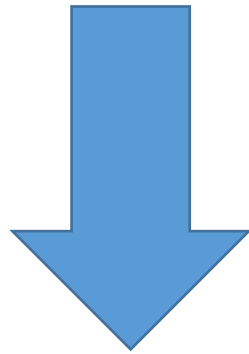
Összefoglaló ismétlés



Bordásné Dr Nagy Nikoletta
TE Úszás és Vízi Sportok Tanszék

A technika oktatásának hosszú távú folyamata

- A hazai technikai képzés alapelve h már az oktatást úgy tekintik, mint a versenyzőképzés első fázisát.
- Kiemelkedő sikerek titka h rendkívüli hangsúly a technikai végrehajtás színvonalán.
- Nemcsak az utánpótlás nevelés



Vízbiztos úszótudás kialakítása

Oktatás folyamatát hosszú távúnak tekintjük,
melynek 4 állomása van:

1. Vízhez szoktatás

2. Úszásnemek technikájának oktatása (alaptechnika)

3. Korszerű technika kialakítása

4. Technika romlásának megakadályozása

Az úszásoktatás gyakorlatcsoportjai:

1. Vízhez szoktatás

a./ Kis vízben

b./ Mély vízben

2. Technika (mozgástanítás)oktatása:

a./ technika

b./ rajt

c./ forduló

d./ célba érkezés

AZ ÚSZÁSNEMEK OKTATÁSÁNAK METODIKÁJA

ALAPTECHNIKAI
VÉGREHATÁS

KAR+LEVEGŐ+LÁB
ÖSSZEHANGOLÁSA

KAR+LÁB ÖSSZHANG
GYAKORLATAI

KARMUNKA GYAKORLATAI

LEVEGŐVÉTEL GYAKORLATAI

LÁBTEMPÓS GYAKORLATOK

ELŐFELTÉTEL

Kritériumok???
kis/mély víz?

1. szárazföldi előkészítés
2. víz közeli helyzet/falnál
3. vízben segédeszközzel
4. vízben segédeszköz nélkül

Előfeltétel

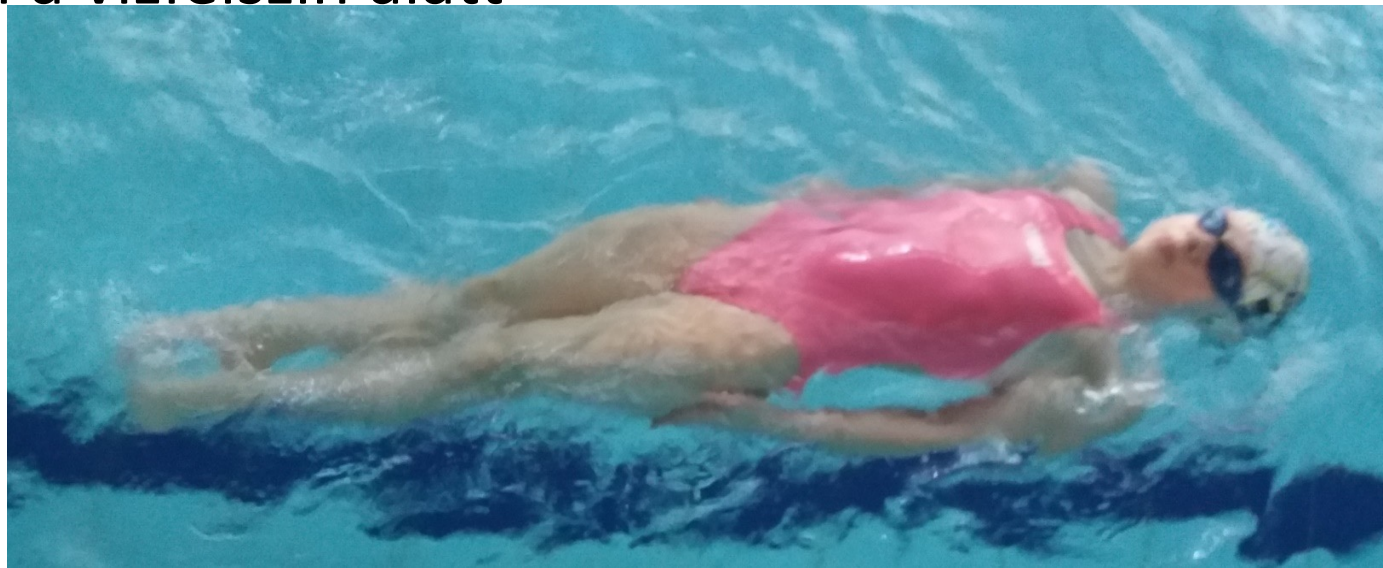
Vízhezszoktatás gyakorlatcsoportjai → HÁTON SIKLÁS
fejtartás-testhelyzet-menedékesség

Hátúszás oktatási előfeltétel: mélytartás elég

Kritériumok:

- szem, orr, száj a vízfelszín felett, a fül a vízfelszín alatt
- lábak zárva a víz felszínén
- csípő nem törik meg,
- nem süllyed a vízszint alá

legkevésbé menedékes testhelyzet



Labtempo gyakorlatok

Segédeszközös gyakorlatok:

CÉL: testhelyzet, vízfekvés stabilizálása mozgásvégrehajtás közben+propulzív lábmunka

Segédeszköz nélküli gyakorlatok:

CÉL: legkevésbé menedékes vízfekvés+propulzív lábmunka+karmunka előkészítése



Egységes **követelmények** minden feladatnál:

testhelyzet: tekintet felfele néz, mellkas a víz felszínén, csípő a víz felszínéhez közel

lábmunka: ostorcsapás szerű lábmunka, „hab a víz tetején”, térd a víz alatt, haladás

Kartempós (Kar-láb összekötés) gyakorlatok

Előfeltétel: alaphelyzet hát láb

Szárazföldi előkészítés fokozott szerep: malomkörzés hátra, kivárásos kartempó

Lábtempóra kötjük rá a kartempót kivárásos módszerrel

Egykaros hátúszás kerülendő



Minden feladatnál egységes kritérium:

kivárásos hát

- Vízfekvésre+lábtempóra vonatkozó ua
- *Kartempóra:* kartartáscsere egyszerre, nyújtott könyök, fül melletti kar, kifordított tenyér, combhoz „ragasztott” kar

Alaptechnikai végrehajtás

Kivárásos hátból a kiváráás csökkentésével

Minden eddigi követelménynek érvényesülnie kell+kartempó folyamatossága

Víz alatt nyújtott kar????? Vállforgás???

Egykaros úszások továbbra is kerülendők, előbb automatizált mozgás kell

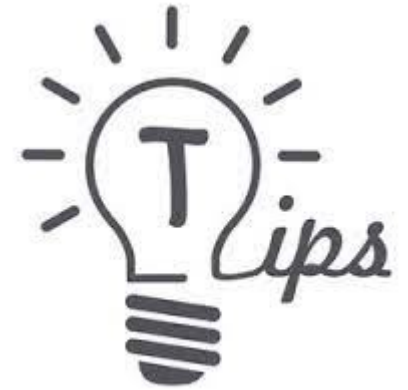
Először rövidebb távak (1hosszak, 20-25m), majd táv növelése

Segédeszköz használati lehetőség az automatizálódó mozgásnál (konzerv, békaláb)

Ha kartempó van szivacsruđ nem javasolt

Gyakorlati tanácsok:

- Gyakorlás a tanulók általi maximális figyelem erejéig (jobb/rosszabb nap)
- Ha szétesik a technika úszásnemet/gyakorlatanyagot váltani
- Foglalkoztatási forma gondos megválasztása (kevesebb néha több+figy fenntartása, versenyzés elkerülése)
- Kisvíz+szárazföld „jó barát”
- „Téthelyzet” csak automatizált mozgásnál (bemut,váltó,anya,vizsga stb)
- Sikerélmény, dicséret (ne csak tudjuk h kell, emlékezzünk és csináljuk is!!)
- Használjuk a szaknyelvet a gyermek felkészültségi szintjén



shutterstock.com · 771380452

Köszönöm a megtisztelő figyelmet!!!

