

Úszó Nemzet Program

Továbbképzés

Testnevelési Egyetem

2022.01.15-16.



Fejesugrás és fordulók oktatása, a vízből mentés gyakorlatai

Katona Zsolt

**Szegedi Tudományegyetem JGYPK
Testnevelési és Sporttudományi Intézet**



MAGYAR ÚSZÓ
SZÖVETSÉG



A téma helye az ÚNP tanmenetben



A fejesugrás

MIT fogunk oktatni?

Fejesugrást, vagy Rajtfejest?

Rajtfejes-rajtjel után!

Versenyszám kezdeti mozzanata!

Fejesugrás-az alapfokú úszásoktatás gyakorlatanyaga!

Rajtfejes nem létezik jó szintű fejesugrás nélkül!

Többféle végrehajtási forma, rávezető folyamat létezik
a rajtfejes felé!

A fejesugrás oktatás célja

Gyakorlati hasznosság:

Hatékony vízbeugrási mód – versenysport – vízből mentés

Pedagógiai, pszichológiai megközelítés:

Akarati tényezők fejlesztése – önbizalom kialakítása
- gátlások leküzdése

Az óra monotonosságát oldja: Játék - Fejlesztő játék

Hogyan oktassuk a fejesugrást?

- Kisvizes (Előfeltételek):
 - Rávezető gyakorlatok
 - Célgyakorlatok, tartásos helyzetek
 - Kényszerítő helyzetek, eljárások
 - Gyakorlatok eszközzel és nélküle
 - Egyenkénti és együttes foglalkoztatási formák
 - Hibajavítás, ösztönző értékelés

Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos (Minden gyermek tanuljon meg úszni!) Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019.



Bátorság-önbizalom-siker

- Tananyagként
- Szabad játék közben

Siker = Motiváció!

- Mélyvizes (Előfeltételek)
 - Lásd kisvizes oktatás!
 - Ritmus kialakítása a parton!



Hibajavítás, gyakoroltatás!



Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos (Minden gyermek tanuljon meg úszni!)
Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019

Fejesugrás mélyvízben

Kényszerítő helyzettel – oktatói segítséggel!



Tartások!!!

A mélyvízes
közeg ellenére
alkalmazhatóak
az együttes
foglalkoztatás
csoport-,
és játékos
formában
csapat formái is!



Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos (Minden gyermek tanuljon meg úszni!)
Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019

Fokozatosság elve!

- Különböző testhelyzetek
- Alacsonytól a rajtkő magasságig
- Dőlések, szökkenések, ugrások

További kényszerítő helyzetek!



Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos (Minden gyermek tanuljon meg úszni!)
Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019

Fordulók előkészítése – vízhezszoktatási alapok

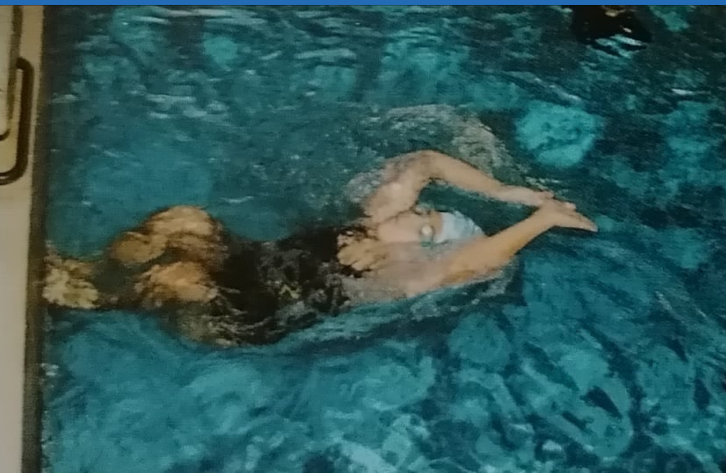
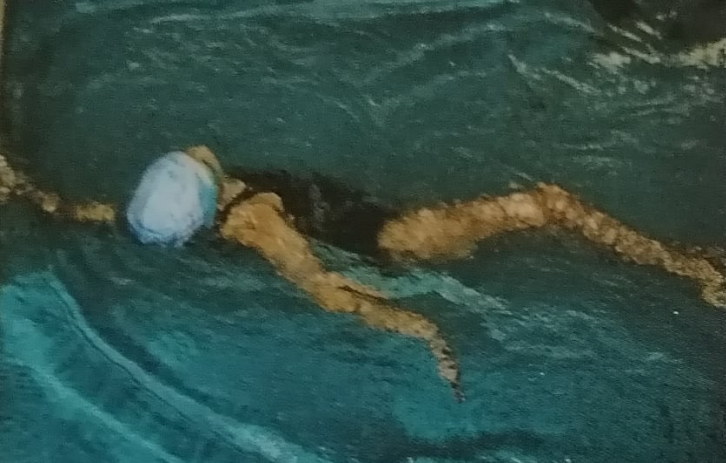


Fordulók kialakítása, úszásnemspecifikus
elsajátítása kisvizes közegben

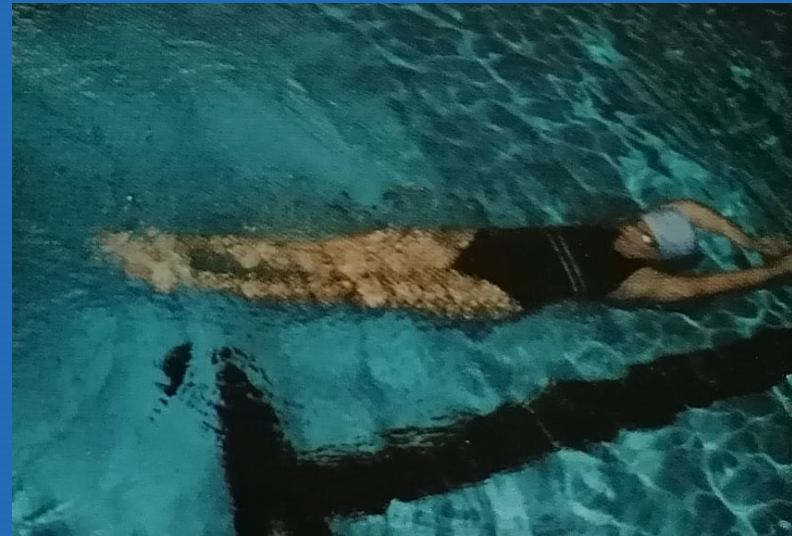
Egyenkénti hibajavítás és segítségadás
mellett együttes formában is oktatható!

Hagyományos Fordulók

Mennyire kell a szabályismeret?!



Hát forduló – fajtái



Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos (Minden gyermek tanuljon meg úszni!) Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019

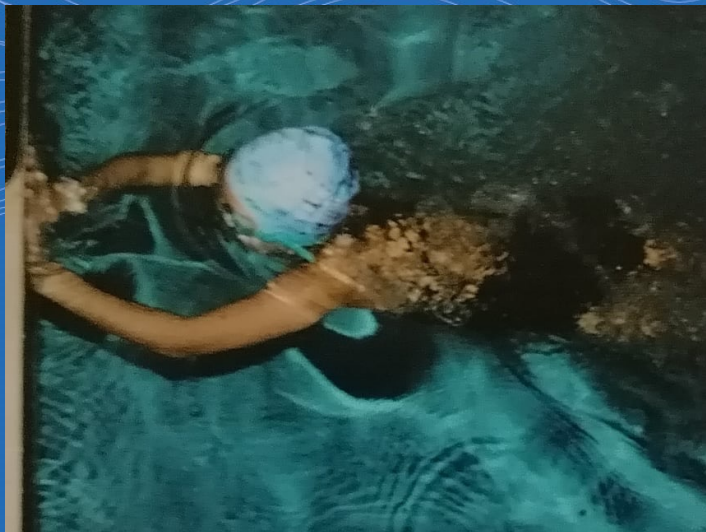
Átcsapásos forduló



- Szárazföldi előkészítés
- Kivitelezése vízben
- Gyakorlás, hibajavítás
- Váltóúszások
- Foglalkoztatási formák
- Ingersűrűség

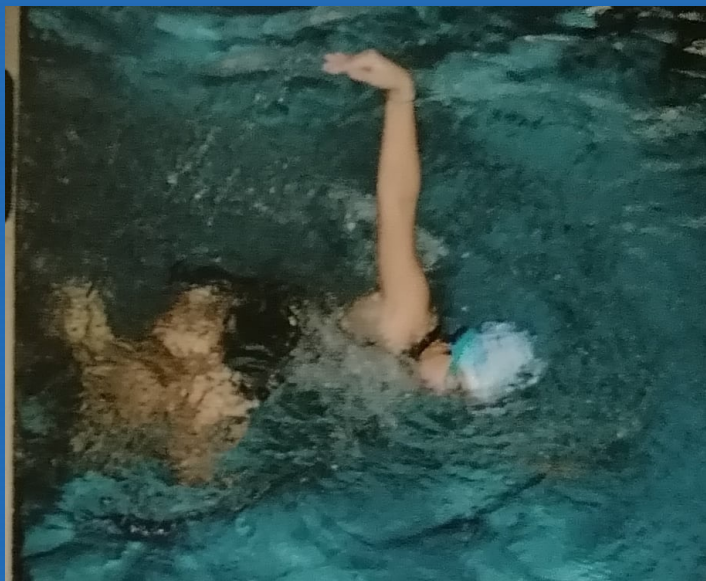


Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos
(Minden gyermek tanuljon meg úszni!)
Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019



Mellúszás

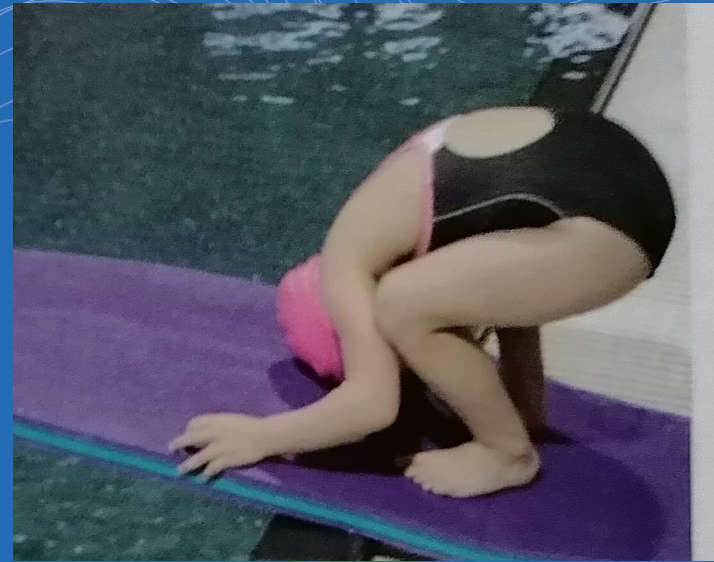
Szabályismeret!?



Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos (Minden gyermek tanuljon meg úszni!)
Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019

Bukóforduló

- Előkészítő és rávezető gyakorlatok
- Előképzettség sekély vízben
- Levegő kifújása!
- Társ segítsége
- Játékos forma
- Gyakoroltatás folyamatos úszógyakorlat közben



Bukóforduló-folyamat

Nehézség a faltól való optimális távolság kialakítása

Bátorság faktor

Rész-egész módszer a végső elsajátítási folyamatban

Együttes foglalkoztatással is tanítható,
gyakoroltatható

Tartások!!!

Képek forrása: Kiss Miklós-Tóth Ákos (Minden gyermek tanuljon
meg úszni!) Úszás oktatásmódszertan Bp. 2019

Minden gyermek tanuljon meg úszni !

Harvey Barnett – Infant Swimming Resource 1960-as évek



Vízbefulladási adatok Magyarországon



A vízből-mentés és gyakorlatai

A vízből-mentés alapjainak oktatása:

- Fontos és kiemelendő! Itt senki sem válik vízimentővé!
- 16 éves kortól? Úszástudás és vízimentő jártasság szükséges!
- Az átlagon felüli úszótudás nem elegendő!
- A gyakorlatok segítenek az egyéni vízbiztonság fejlesztésében és kellőképpen felvilágosítást adnak a téma fontosságát illetően!

3. Évben első oktatási blokk (20 óra) 1-20 óra:

Cél: Önmentés

- Az önmentés lényegi elemeinek megismerése
- A megnyugvás, a légzés csillapítása, önbizalom gyűjtése
- Esetleges lábgörcsök oldása, akár ruházattól való szabadulás
- Saját magunk mentésére irányuló cselekvés beindítása.

Követelmény: A gyakorlatoknál a küzdő és versenyfeladatokat kivéve a mozdulatok megfontoltan, kapkodás nélkül a legkevesebb energiaráfordítás mellett végzendők!

Lebegéseknél figyeljünk a tartásokra, a csípő derék egyenesre, a mellkas kiemelésére, a végtagok minél nyújtottabb helyzetére és a fej egyensúlyozó szerepére! A merüléseknél törekedni kell a levegő visszatartására!

Kifújás csak a felszínre úszás közben történik!

Az önmentés gyakorlatai

➤ Önálló anyagként,

vagy kiegészítő feladatokként is alkalmazhatóak.

Gyakorlatok: egyéni, csoportos

- Lebegés eszközzel, nélküle háton, pozíciók, minimális mozgások.
- Merülés, tárgyak felhozatala sekély és mélyvízben.
- Merülés, karika felhozatal, hanyatt fekvés, lebegés megnyugvás.
- Mély vízben taposás függőleges testhelyzetben mellúszó váltott lábmozgással, eszközfogással
- Taposások - Váltó és egyéni versenyekkel való gyakorlás

a) egyszerű mellúszó lábtempó

- hanyatt fekve, úszólap nyújtott karral mélytartásban,
- váltás az úszólap átadásával, kombinálható karikák felhozatalával
- mindenki csak egy karikát hoz fel a célzónában, majd kiúszik

b) együttes csoportfoglalkoztatással

- rajtjelre beugrással mindenki a karikákért úszik, felhoz egyet, kiúszik vele...
- a feladat addig tart míg a csoport ki nem hozza az utolsó karikát is,
- variálható kitett fejű úszással, csapatokban váltó formájában, esetleg a karika partra szállítása háton mellúszó lábtempóval karika kitartással, párokban is végezhető pl. a partra mászáskor egymás segítségével,

c) Küzdőgyakorlatok

- taposás párokban egymással szemben, váll, vagy felkarfogással, rajtjelre taposással el kell tolni a társat, esetleg lenyomni a társat (tanári felügyelet!)

Második oktatási blokk (16 óra) 21-36 óra:

Cél:

- Oldalúszásokkal, transzportúszásokkal sokoldalú fejlesztés.
- Az önbizalom növelése, vízbiztonság fejlesztése,
- ÉRZÉKENYÍTÉS az egymás iránti segítségadásra!

Követelmény:

- Kerülni a felesleges mozdulatokat!
- A vontatott társat a kar nyújtásával kellő távolságban tartjuk!
Gazdaságos mozgások!
- Szintén követelmény a páros gyakorlatok során az egymást segítő kommunikáció!

Oldalúszások, transzportúszások

Eszközök használata segítségadásnál és társmentésnél.

Gyakorlatok mély vízben:

- Oldalúszás úszólappal, gyors- és mellúszó lábtempóval.
- Oldalúszás kar kitartással, gyors- és mellúszó lábtempóval mindkét oldalra.
- Oldalúszás párban, egymás felé fordulva, a vízfelszín felett vízínudli fogással.
- Taposás párban vízínudli fogással mellső középtartásban.
- Transzport úszás párban, hanyatt fekvésben vízínudlival
- Transzportúszás párban, hanyatt fekvésben úszólappal különböző fogásokkal
- Transzportúszás hárman. A két mentő kitett fejű mellúszásban úszik. A mentett a két mentő társ között hason a vállukba kapaszkodva lebeg, fej a vízfelszín felett.
- Transzportúszások, vontatások váltóverseny formájában eszközzel és eszköz nélkül (sekély vízben is).

Jó munkát!



www.uszonemzet.hu

Van egy szlogen:

„Minden ember

Egy úszó,

Minden úszó

Egy életmentő.”

Köszönöm a figyelmet!