

A gyorsúszás oktatásmódszertana

Összefoglaló ismételés



Bordásné Dr Nagy Nikoletta
TE Úszás és Vízi Sportok Tanszék

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?

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

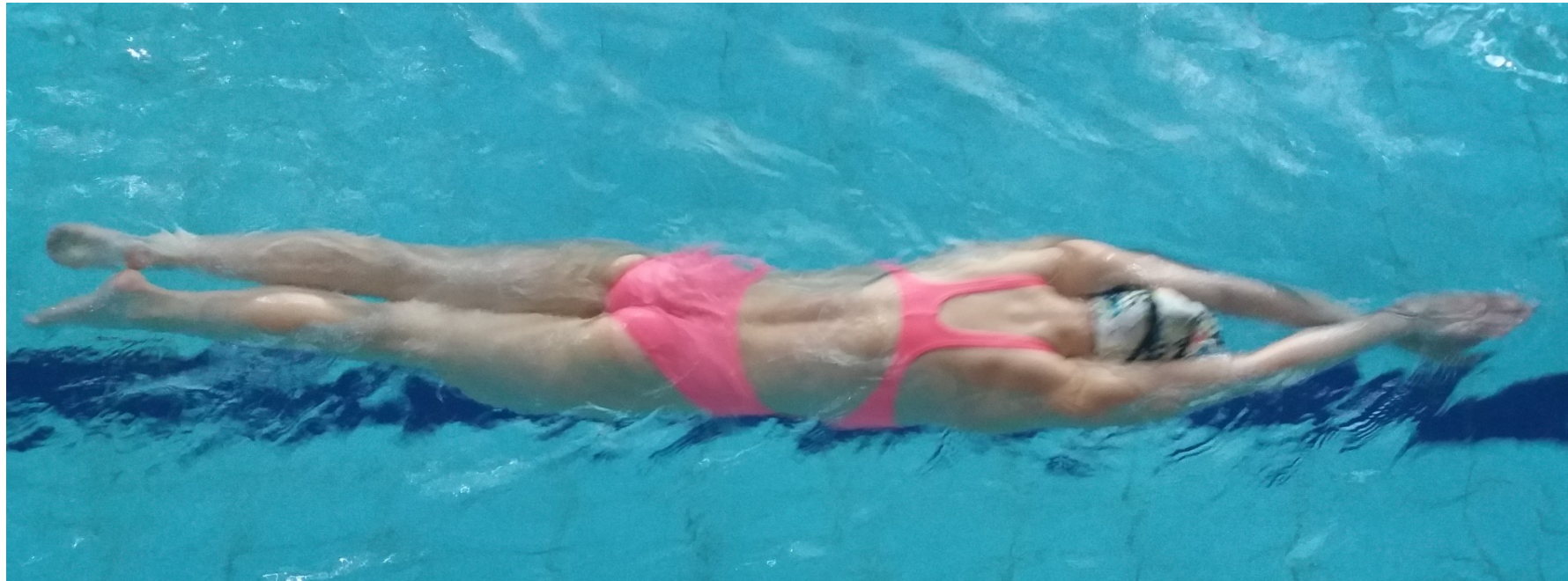
Előfeltétel

Vízhezszoktatás gyakorlatcsoportjai → HASON SIKLÁS

fejtartás-testhelyzet-menedékesség

Kritériumok:

- egyenes, nyújtott testtartás; tekintet a medence alja felé, fej lezárt, mindkét kar magastartásban nyújtva; nyitott szem; levegőkifújás
- indulás és felállás megtanítása



Lábtempós gyakorlatok

Kritériumok:

Ostorcsapás szerű lábmunka
Laza lábfej
Mozgás csípőből indul
Magas frekvencia
Víz felszínén (hab a víz tetején)

1. Szárazföldi előkészítés
2. Víz közeli helyzet/fal
3. Segédeszközzel
4. Önállóan segítségadással/biztosítással

Típushibák:

Lábfej tartása
Lábnyitás amplitúdója
Térdhajlítás mértéke
Víz felszíne alatt/felett

**Cél: legkevesbé menedékes vízfekvés+propulzív
lábmunka+oldalra levegővétel előkészítése**

Levegővétele gyakorlatai

Kritikus pontja az oktatásnak

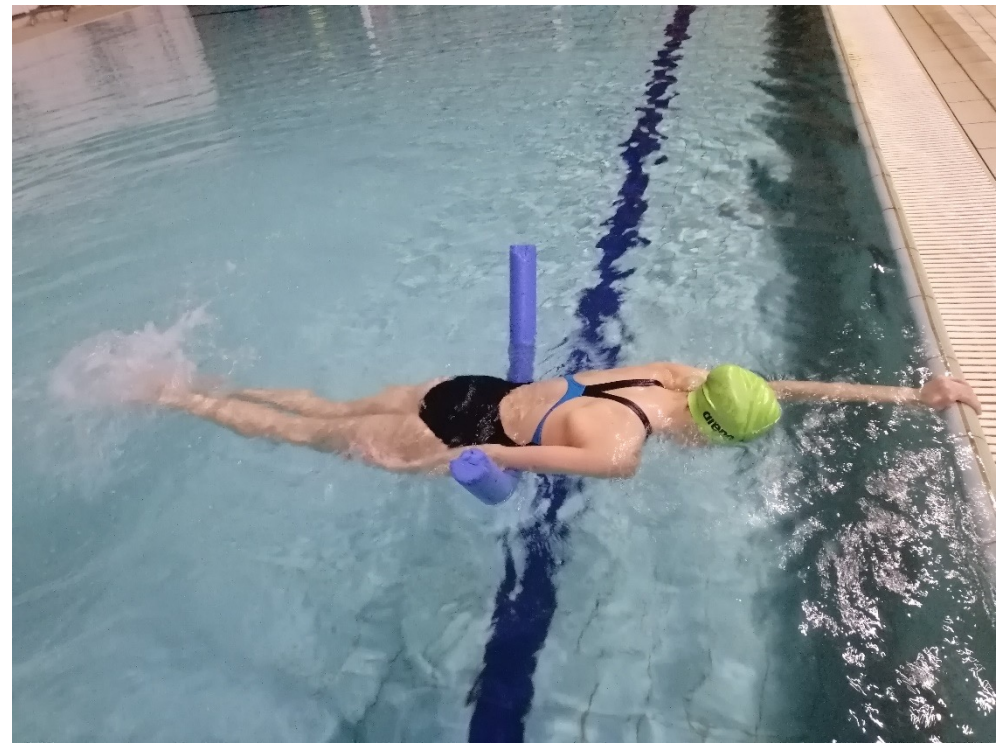
Előfeltétel: propulzív lábmunka!!

Szárazföldi előkészítésen hangsúly

Probléma: hossz tengely körüli elfordulás mértéke

**Mindkét oldalra
tudni kell!!!**

1. elfordulás-visszafordulás begyakorlása
2. Összekötés lábmunkával



Követelmény:

Hossztengely mentén elfordulás oldalra

Fül felkaron, váll emelkedik

levegő alatt folyamatos láb!!! + lábtempóra vonatkozó

1 levegő

Fej visszafordítás a legrövidebb úton

Levegő kifújás



Karmunka-Kar-láb összhang gyakorlatai

Előfeltétel: segédeszköz nélküli gy láb/ oldalra levegő segédeszközzel

(automatizált propulzív lábmunka kell!!!)

- **Előkészítő gyak:** Malomkörzés előre
- Gyorsabb malomkörzés szerű mozdulatból, mint részletekbe menő, hajlított könyökkel
- Külön kar vízben nem javasolt
- Elsősorban kisvízben

Alaphelyzetből 3 lassú kar+folyamatos láb-megáll

6ütemű lábmunka/ritmus kialakításához kiemelkedően fontos

Kar+láb+levegő összekapcsolása:

Kivárásos gyorsúszás gyakorlati tanácsok

1. Szárazföldi előkészítés

- Pontos bemutatás
- Tanuló is mondja a vezényszavakat
- Levegővételt segíteni, figyelni rá
- a, előbb a fej utána a kar
- b, egyszerre („kisablak”)

2. Vízi gyakorlás

- Kiinduló helyzet elrendelése
- Lábtempóval kezdjen, folyamatos láb
- Levegőkifújás számolás alatt
- 1 levegőt vegyen
- Hossztengely körüli elfordulás mértéke
- a, előbb a fej utána a kar
- b, egyszerre („kisablak”)

Lábtempó a levegővétel alatt is folyamatos!
Egykaros úszás nem javasolt

Alaptechnikai végrehajtás

- Csak a kivárásos gyors után
- 3as levegős végrehajtás, szfi gyakorlás!
- 6ütemű lábmunkát látni kell ekkor, ha jól építkeztünk
- Nyújtott kar a víz alatt???
- Először 1hosszok, majd fokozatosan növelni a távot
- Versenyeztetni, "téthelyzetbe" helyezni csak automatizált mozgást!



Korszerű versenytechnika kialakításának kezdete techjav gyakorlatokkal

Gyakorlati tanácsok

- LÁBRA alapozni!! Mindent meghatároz!
- Az előfeltételeket folyamatosan visszaismételni
- Szárazföldi gyakorlás akár hosszónként
- Mondasd ki a gyerekekkel mit kell csinálni a gyakorlás közben
- Ne félj visszalépni az előfeltételre, differenciálás
- Szivacsruúd a csípő alatt csak lábnál (vízfekvés+kartempó miatt)
- Hossztengely körüli elfordulás/túlfordulás mértékét nehezen érzik (hanyattfekvés)
- Jó végrehajtással befejezni





Köszönöm a megtisztelő
figyelmet!!!

Hajrá!!!!!! 😊

