

# A hátúszás technikája

*Elmélkedések az úszás technikájáról* □

Minden úszásnem közül a hátúszásra tudok a leghatározottabb általános érvényű tanácsokat adni. Ennek az az oka, hogy ebben az úszásnemben nagyon könnyű rosszul úszni, de egy viszonylag hatékony technika elsajátítása sem különösebben nehéz.

A hátúszással kapcsolatos első gondolatom ez szokott lenni: a hátúszás elnevezése téves. Ennek egyszerű a magyarázata; hátúszás közben a legrövidebb időt töltjük a hátunkon. A hatékony úszáshoz ugyanis minél mélyebbre kell nyúlnunk derékszögben hajlított könyökkel, hogy alkarunkkal a test vonalára merőlegesen tudjuk húzni a vizet. Ehhez viszont a vállat kell elforgatni, így a vállöv végig mozgásban van - billeg jobbra és balra □ így valójában hátton csak egy-egy pillanatot töltünk. A helyes elnevezés tehát oldalúszás lenne. Viszont ez meglehetősen szerencsétlenül hangzik, senki sem használná, így hát nem is törekszem a terminológia megreformálására; továbbra is hátúszásként fogom emlegetni. Nem lehet eleget hangsúlyozni, hogy mindeközben a fej nem mozdulhat el oldalirányban. Ezt célszerű egy kis (üres) májkrémes konzervvel gyakorolni. Ha a doboz nem esik le lendületesebb tempónál sem, és közben figyelünk a vállforgatásra, akkor a karmunka nagy vonalakban helyes.

A hatékony stílus elsajátítása azért nem olyan egyszerű, hogy kimerül a forgó vállakban és a mélyre nyúlásban. Hogy helyes szögben tartsuk a kezünket, érdemes megszívlelni néhány praktikus tanácsot.

**Vízfogás.** Helyes vízfogáskor a kisujj ér először vizet. Ezzel elősegítjük, hogy a tenyér húzás közben kifelé nézzen.

**Húzás.** A húzás körülbelül addig tart, amíg az alkar és felkar által kirajzolt sík a testhez képest merőleges helyzetbe ér. Bár úszó körökben vére menő vitákat hallottam már arról, hogy van-e különbség a zárt és nyitott ujjakkal való húzás között (hiszen összeadva az ujjak felületét egyforma nagyságú az összecsucott ujjak alkotta húzófelülettel), az én személyes véleményem az, hogy igenis fontos hogy összezárjuk az ujjakat, és ez különösen érvényes a hátúszásra. A nagyobb hatékonyságnak nem tudom a pontos okát, de tény hogy hátnál érezhető a legjobban a különbség. Aki nem hiszi, járjon utána.

**Tolás.** Csakúgy, mint a gyorsúszásnál, itt is sorsdöntő mozzanat. Dinamikája legyen gyorsuló. Helyes végrehajtás esetén □ ha a tolás közben hirtelen megszűnne a víz ellenállása □ keményen combon vágnánk magunkat tenyérrel, csak úgy csattanna! Az, hogy hátunkat a medence alja felé fordítjuk, ne akadályozzon meg minket abban, hogy végigtoljunk amíg karunk hosszából futja. Akinek hosszú keze, lapát tenyere van, itt különösen kihasználhatja.

**Szabadítás.** A hosszú dinamikus tolás után a tenyeret ismét ki kell fordítani, hogy a víz feletti munka során a kisujj folyamatosan a menetirány felé tekintsen.

Mindezek mellett fontos a lábtempó, és a testtartás. Ne „üljünk” bele a vízbe, mintha egy nyugágyban feküdnénk. A fenék nem lóghat ki a fej és sarok alkotta síkból, a test – ha kicsit lejt is a lábak felé – de egyenes. Csak így lehet akadálytalan a siklás. A láb hangsúlyos szerepet kap itt. Ha hátton sprintelek, leghamarabb a combomban érzem meg. Ennek az az oka, hogy karral elsősorban előremozdítjuk magunkat, a lábtempó ezen kívül a felszínen

maradást is szolgálja. Hogy érezzük háton a lábtempó jelentőségét, végezzük el az alábbi egyszerű technikafejlesztő gyakorlatot. A "klasszikus" kivárásos hát egyik nehezített változata lesz a feladat. Hagyományos kivárásos hátnál alaphelyzetben (egyik kéz fent kinyújtva, másik comb mellé feszítve) hat lábtempó erejéig megakasztjuk a mozgást, kiváráunk. Ezután fél tempót teszünk; a kezek helyet cserélnek. Közben a váll elfordul, és alaphelyzetben lábtempózunk tovább. Ez a feladat úgy módosul, hogy nem alaphelyzetben várunk ki, hanem az egyik kéz testünkre merőlegesen árbocként felfelé mered, ott várja a másik kéz érkezését. Ebben a helyzetben sokkal nehezebb a fennmaradás, és hogy ne merüljünk el, keményen kell dolgozni a lábbal. Ezt az intenzitást kell követni normális helyzetben is. Másik fontos dolog, hogy a lábat csak a lehető legcsekélyebb mértékben hajlíthatjuk be. A térd nem törheti meg a víz felszínét, nem bukkanhat fel.

Leírnék még egy technikajavító feladatot, ami a vállforgatásra vezet rá. Én "söprögető hátúszásnak" hívom. Lényege, hogy a víz felett lévő kézzel, testünk felett behajlított könyökkel átnyúlunk a másik oldalra, és kézfejjel végigsöpörjük a vízfelszínét. A fej fölött visszatérünk a kéznek megfelelő oldalra, és onnan fogunk vizet kisujjal. Ez a kívülről mókásan festő gyakorlat akaratlanul rávezeti az úszót, hogy elfordítsa vállövét, és lent lévő kezével mélyre nyúljon.

Ugyan a rajt, forduló, és célbaérkezés kérdéseiről külön cikkben terveztem írni, a hátúszással kapcsolatban nem tudom megállni hogy ne szóljak a fordulóról. Valószínűleg azért érzem magamban a késztetést erre, mert 50 és 100 m háton a fordulóval szoktam jelentős előnyre szert tenni. Ez nem csak az eltúlzott mértékű víz alatti delfinezésemnek köszönhető, hanem hogy régen rájöttem, hogy a bukóforduló hátnál lehet a leghatékonyabb, mégpedig a testhelyzetből adódóan. Gyorsnál a falhoz közeledve kezdjük a bukófordulót, és a faltól való elrugaszkodás után 180o-os tengely körüli fordulással kerülünk újra a hasunkra. Sajnos ez a csavar el is nyeli a forduló utáni lendület jelentős részét. Viszont hátúszásnál fordított a helyzet! Bukó előtt fordulunk hasra (szigorúan csak fél tempó erejéig, egy kézzel lehúzni még szabad, de a hason lábtempózásért már kizárás jár!), és a faltól már háton rugaszkodunk el. Így aztán, ha keményen odacsapjuk a lábunkat ("erő") az ütközés rugalmasságát csökkentve "annál több lendületet menthetünk meg a falra való ráúszás sebességéből ("ellenelő").

Fizil Ádám