

Írta: Majer Ferenc

2009. június 05. péntek, 18:22

A PILLANGÓÚSZÁS TÖRTÉNETE, TECHNIKÁJA, MECHANIKÁJA, ANATÓMIÁJA, RAJTJA, FORDULÓJA

A mellúszással párhuzamosan alakult ki. Önálló technikaként 1952-es olimpia után tartották nyilván. 1935-ben Jack Sieg amerikai úszó kísérletezett a delfin lábütemmel. A II. világháború után Magyarországon Fejér Zsolt volt kiváló művelője.

Tumpek György, a magyar úszósport egyik kiemelkedő versenyzője képviselője a delfin-pillangó úszásnak. 1953. május 31. és 1954. december 31. között 5 ízben javított világrekordot.

Főbb jellemzői: kitűnő vízfekvéssel rendelkezett, karmunkája nem tért el az alapvető technikától. A kar-láb összehangolásában a lábütem volt az irányító. 100 m-en 1 karütemhez 2 lábütem, 200-on 3 lábütem. A 200 m-es úszásoknál egész testtel történő delfinmozgás.

Az 1956-os olimpia után következett a II. delfinhullám. Képviselői: Bill York (USA) 200-on végig 2 lábütemet használt 1 karütemhez. Michael Troy, a 60-as olimpiai bajnok, nem egész testből, hanem csak csípőből hullámozott.

Előrehaladás során a víz felszínével enyhe szöget zár be az úszó teste. Kissé menedékesebb a gyorsúszásnál.

Alaphelyzet: a test enyhe, tónusos, tartásos helyzetben van, a mellúszáshoz hasonló. A víz felszínével bezárt szög néhány fokos, karok elöl, vállszélességben nyújtva, tenyerek lefelé néznek összezárt ujjakkal. A víz a homlok vonaláig ér. Lábak kissé távolabb egymástól, nyújtva, befelé fordított, lefeszített lábfejekkel a víz felszíne alatt. Csípő egy kissé süllyesztett helyzetben van a mellúszással ellentétben.

Karmunka: szimmetrikus, ciklikus mozgás. Két nagy szakasza van: víz feletti passzív- és víz alatti aktív szakasz.

Aktív karmunka:

1. Vízfogás: teljesen nyújtott karral, lefelé néző tenyerek kissé oldalt fordulnak. Az összezárt ujjak a csuklóval kissé behajlanak. Karok vállszélességben.

2. Húzás: a váll vonaláig tart. Kezdeti szakaszában enyhén kifelé tart, minimálisan meghaladja a

vállszélességet. A kifelé irányultság után mindkét karral a test hosszúsági tengelyének vonala mentén halad tovább. Könyökök erőteljesen hajlanak. A váll vonala közelében a két kézfej egészen közel kerül egymáshoz, a könyök hajlítása 90° körül van. A kifelé irányultság után a víz felszínéhez viszonyítva lefelé tart. A legmélyebb vonal a váll vonalánál van.

3. Tolás: a váll vonalától a kar teljes kinyúlásáig tart. Karok távolodnak a váll vonalától, annál jobban kinyúlnak. Teljes kinyúlás a csípő tájékán, a test hossz tengelyével párhuzamosan a test alatt történik a tolási szakaszban is. A karok a test két oldala felől a víz felszínéhez közel kerülnek, kézfej ahogy távolodik a váll vonalától, annál jobban hátrahajlik. A végén a kézfej enyhe orsótartásba fordul.

4. Szabadítás: az ezt megelőző részek a leggyorsabbak. A két kar kikerül a test oldala mellé és ezzel egyidőben enyhe könyökhúzás, amelyet követ az alkar és a kézfej. Az egész kar orsótartásban van.

Passzív karmunka: enyhe tónusos, minimális izommunkával kerülnek a vízfogás helyzetébe csuklók elmozdulnak, kézfejek lógnak, karok enyhe könyökhajlítása a víz felszínéhez közel.

Lábmunkája: mind a két része az előrehaladást szolgálja. Az előrehaladást nagyobb százalékban előidézi a fentről lefelé történő szakasz. Lefelé mindkét láb a víz felszíne alatt enyhén befelé fordított lábfejekkel, teljesen kinyúlva helyezkedik el. A lábak indítását a csípő erőteljes, de rövid lefelé történő mozgása előzi meg. Utána a combok indulnak gyorsan lefelé. A mozgás bizonyos szakaszában a combok lefelé irányuló mozgása megáll. A mozgás alatt ellazult allábszárak és a lábfejek, a térdek hajlító és nyújtó szerepe következtében fokozódó gyorsasággal, a combok megállását követően, befejezik a lefelé irányuló mozgásukat. Addig tart, amíg a comb vonalába nem kerülnek. Ostorcsapás mozdulat. Felfelé először a csípő erőteljes mozgása, majd a combok és a térd enyhe hajlítása következtében a lábfejek és a lábszárak.

A kar és a lábmunka összhangja: 1 karmunkára vízfogástól vízfogásig 2 teljes lábmunkát kell végrehajtani. Amikor a kar a vízben a húzás szakaszát kezdi, akkor az első lábmunka fentről lefelé irányuló része, tolás szakaszának utolsó harmadában már ismét felső helyzetben van a láb. A második lábmunka a karmunka toló szakaszának utolsó harmadában indul lefelé. A lentől felfelé történő szakasz akkor fejeződik be, amikor a kar a vízfogás helyzetéhez közeledik.

Légzés: belégzés a karmunka passzív szakaszában, kilégzés az aktív szakaszban.

Rajt: vízbeérkezési szög meglehetősen kicsi.

Forduló: átcsapások, bukóforduló.

Mechanikája: delfinmozgásnál fokozottabban jelentkeznek az előrehajtó tényezők, de ha nem tökéletes, akkor a gátló tényezők is.

A felfelé történő lábmunkát nem szabad továbbvinni a láb teljes kinyúlása után. A lefelé történő lábmunka a hatásosság szempontjából befejeződik a kinyúláskor. Ebben a mozdulatban igen hatásosan résztvesznek a különböző izomcsoportok.

A lábak felülete a nagy szög következtében nagymértékben akadályozzák az előrehaladást. A helytelen lábmunkának eredménye az, hogy nagyon magasra kerül a csípő. Ez a megemelkedés előrebillenteti a felsőtestet, ezáltal elromlik a vízfekvés és a karmunka nagymértékben arra használódik fel, hogy megőrizze egyensúlyát az úszó. Ilyen helytelen és merev végrehajtás következtében az úszó szinte egyhelyben marad, nagyon keveset halad előre.

Anatómiája: a lábmunka lefelé haladó szakaszában a kis farizom, a féliginas-, a félighártyás-, a szabó-, a karcsú-, a négyfejű comb- és az elülső sípcsonti izom vesz részt. A felfelé haladó szakaszban a nagy farizom, a törzsfeszítő izom és a hátsó sípcsonti izom. A karmunkánál a húzás szakasznál a deltaizom, a karorsó-, a tövis alatti-, a kis görgeteg-, a nagy mell-, a széles hát-, a nagy görgeteg-, a lapocka alatti-, a kétféjű kar-, a karizom. Tolásnál és szabadításnál a háromfejű karizom. A passzív szakaszban a háromfejű kar-, a széles hát-, az elülső fűrész-, és a lapocka alatti izom.