

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar

Sporttudományi és Testnevelési Intézet

AZ ÚSZÓMOZGÁSOK OKTATÁSÁNAK GYAKORLATI LEHETŐSÉGEI ÉS MÓDSZERTANA

Szerző

Dr. Tóvári Ferenc – Dr. Prisztóka Gyöngyvér

Lektor

Dr. Honfi László

Pécs, 2015

ISBN 978-963-642-843-3



„A víz és annak használata elkíséri az egész emberiséget a bölcsőtől a sírig. Legjobb barátja annak, aki bánni tud vele, de mindenkor félelmetes ellensége marad annak, aki nem tanult meg úszni.” (Ovidius)



***„Olyan ez, mint a szobrászat. Hiába olvashatsz arról, hogyan készül egy alkotás, azt csak a szobrász tudja, hová kell ütni, hol kell kijavítani a hibákat.“
(Kiss Miklós, mesteredző)***

Tartalomjegyzék

Előszó	3
Ajánlás	4
1. Bevezetés	5
2. Szakirodalmi megközelítések és ajánlások	6
3. Az úszómozgások kialakulásának rövid történeti áttekintése	10
3.1. Óskor	10
3.2. Középkor, újkor, modern kor	12
4. Az iskolai úszásoktatás rövid története	12
5. Az úszás élettani hatásai	14
6. Elvárások az úszásoktatási folyamattal kapcsolatban	22
7. A motoros tanulási-tanítási folyamat	23
7.1. A mozgásos cselekvéstanulás folyamatának szerkezete	25
7.2. A mozgásos cselekvéstanulás egyik lényeges eleme: a motiváció	26
7.2.1. Motiváló tényezők az egyén számára.....	27
8. Az úszásoktatás feltételei	30
8.1. Az úszásoktatást befolyásoló tényezők	31
9. Az úszásoktatás	33
9.1. Az ideális életkor kérdése	33
9.2. Az oktatási folyamat egységei.....	34
9.2.1. A vízhezszoktatás. A folyamat kapcsolata a tematika felépítésével	34
9.2.2. Az úszásnemek oktatásának sorrendje	35
9.2.3. Az egyes anyagrészek párhuzamos oktatása, oktathatósága	37
9.2.4. A mélyvízhez szoktatás ideje és feltételei, a taposás oktatása	38
9.2.5. Az egyes anyagrészek és a vízbiztos úszástudás elsajátításához szükséges idő	40
9.2.6. Az úszásoktatás kapcsolata a későbbi sportteljesítménnyel.....	41
10. A vízhezszoktatás feladatcsoportjai	41
10.1. Alapkoordinációs feladatok.....	41
10.2. A víz alá merülés feladatai	42
10.3. A siklás feladatai	44
10.4. A mélyvízi taposás feladatai	45
11. Az úszásoktatás feladatcsoportjai	46
11.1. A gyorsúszás technikai elemzése	47
11.1.1. Az úszásnem elemeinek bemutatása	47
11.1.2. A gyorsúszás alaphelyzete	48
11.1.3. Lábtempó.....	48
11.1.4. A kartempó	49
11.1.5. Kézfej tartása.....	51
11.1.6. A kar és láb összhangja	51
11.1.7. Levegővétel	51
11.1.8. A gyorsúszó rajt	52
11.1.9. Forduló	52
11.1.10. A gyorsúszás oktatása	53
12. Mellúszás technikai elemzése	54

12.1. A mellúszás	58
12.2. A mellúszás alaptechnikája	58
12.2.1. Alaphelyzet.....	59
12.2.2. Karmunka	59
12.2.3. Lábmunka.....	59
12.2.4. Kar és a lábmunka összhangja	59
12.2.5. Levegővétel	60
12.2.6. Rajt	60
12.2.7. Forduló	60
12.2.8. A mellúszás mechanikai elemei	60
12.2.9. A mellúszás anatómia elemei	60
12.2.10. Mellúszás mozgásfázisai	61
12.2.11. A szabályos mellúszás.....	62
12.2.12. Mellúszás kiegészítő oktatása – haladóknak	62
13. A hátúszás technikájának oktatása	64
13.1. A hátúszás technikajavító gyakorlatai	68
14. A pillangóúszás technikájának oktatása	68
14.1. A pillangóúszás technikajavító gyakorlatai.....	70
15. Módszertani ajánlás és útmutató az iskolai úszásoktatáshoz.....	70
15.1. Tematika az általános iskolások úszásoktatásához	71
15.2. Óravázlatok	75
15.3. Eredmények az úszásoktatással kapcsolatos vizsgálatokból.....	88
16. Az úszás oktatásához használható szerek, eszközök	96
Felhasznált irodalom.....	99

Előszó

Víz. A hárombetűs hangalak, amelyről talán nem is sejtjük, micsoda szokszínű, hányféle jelentéssel rendelkezik. Elsőre szinte mindenkinek az élethez nélkülözhetetlen, tiszta folyadék jut az eszébe, utána gondol a földrajzi adottságokra és a fizikai közegre. Az emberi agy képzetársításától függ, hogy a szó hallatán az egyén éppen mire gondol. A víz csodálatos tünemény, érték. Egyszerre kívül és belül is megtapasztalható, a részünkké válhat, a részévé válhatunk.

Mi juthat egy ember eszébe a vízről? Áttetsző. Szomjoltó. Kincs. Ismeretlen. Életet adó. Közeg. Élőhely. Oldószer. Körülvesz. Éltet vagy pusztít. A magzati élet ágya.

A felnőtt ember testének átlagos víztartalma a testtömeg körülbelül 60%-a. A vízmennyiség három téren oszlik meg. Ez a három terület a sejten belüli tér, a sejtek közötti tér és a vér. Tehát a víz a fogantatástól kezdve az életünk része. A vér egyik alkotója a vérplazma, melynek 90%-a víz. A sejtek alkotórésze a sejtpalza, mely ugyancsak vízben gazdag fázisokat tartalmaz. A víz biológiai, fizikai és kémiai szempontból egyaránt fontos, ám az ember a mindennapokban sokkal egyszerűbb formában találkozik vele. Gondoljunk csak a tisztálkodásra vagy a kikapcsolódásra! Főként közegként vonjuk be az életünkbe a vizet az alapvető szükségletek után. A nyugalomhoz és a biztonságérzethez azonban szükségünk van egy mozgásra, mely az előrehaladást biztosítja számunkra. Ez az úszás.

Úszás. Egyszerű szó, mégis nagyon összetett folyamatot takar. Elsősorban a testek folyadékban történő mozgását jelenti. Segítségül hívva a Magyar Értelmező Kéziszótárt (2003. 1396.o) a következőt olvashatjuk az 'úszik' szóra keresve: „vízben vagy víz felszínén a kéz és láb ritmikus mozdításával vízszintes testhelyzetben halad“. Az úszás sporttevékenység, melyet főként szabadidős tevékenységként vagy orvosi rendeletre, rehabilitációra űz az ember. Az úszómozgás a leghatékonyabb mozgás, mert a legtöbb izomcsoportot mozgatja egyszerre. Kicsi a sérülés és a túlterhelés veszélye, mert a vízben a szervezetet más fizikai hatások érik, mint a szárazföldön. Az úszás kellő technikai tudás és edzettség után élsport szintre is vihető.

A szerzők

Ajánlás

Nem egyszerű a helyzete annak, aki vízhezszoktatásról és úszásoktatásról szeretne jegyzetet készíteni, hiszen a téma jelenleg is ismert irodalma, szerzői háttere szinte teljes körűen már feldolgozta ezt a nagyszerű folyamatot. Tovább bonyolítja a helyzetet, hogy nincs két egyforma uszoda, nincs két egyforma módszer, tematika és úszóoktató személy sem. Egy dolog azonban azonos: van egy személy, akinek a folyamat végére vízbiztos úszástudással kell rendelkeznie. Ennek elérése érdekében bizonyára minden oktatást végző kolléga a „saját” kialakított módszerét alkalmazza, igazítva a számára rendelkezésre álló körülményekhez, lehetőségekhez. Ahhoz, hogy a saját módszerünket alkalmazzuk, mindenképpen meg kell ismernünk a folyamat sportszakmai, didaktikai, módszertani alapelveit, hogy aztán ezekhez „igazíthassuk” egyéniségünket és lehetőségeinket.

A továbbiakban ehhez a motoros tanulási-tanítási folyamathoz szeretnénk tanácsokat, javaslatokat adni, felhasználva és összefoglalva az eddig már kidolgozott és leírt irodalmakat olyan nagyszerű szerzőktől, mint: *Tóth Ákos, Kiss Miklós, Kiricsi János, Bíró Melinda, Soós Csaba, Csaba László, J.E. Counsilman...*(a teljesség igénye nélkül).

Ajánlhatjuk ezt a jegyzetet az úszás mozgásanyagának elsajátításában jelenleg tevékenykedő szakemberek számára, mint egy összefoglaló, elemző leíratot. Különös tekintettel ajánljuk tanulmányozásra a testnevelést oktató kollégáknak, akik a mindennapos testnevelés bevezetésével uszodai tanórák, úszófoglalkozások tartására vállalkoznak. Számukra nagy segítség lehet a módszertani ajánlásban található tematikák és óravázlatok megvalósítási lehetősége. Érdekes, és az eddig megszerzett ismeretek megerősítését szolgáló olvasmány lehet a jelenleg aktívan dolgozó úszóoktató kollégáinknak is.

Ajánljuk tanulmányozásra a művet a sportszakos hallgatóknak, különösen a testnevelő tanárnak készülő körében, mert segíthet a vizsgákra történő felkészülésben, akár úszás sportszaktárgy, akár szakmódszertani megközelítésben.

A jegyzet elkészítésével fő célunk elsősorban szakmódszertani, oktatásmetodikai útmutatás, javaslat volt.

Az oktató számára a legnagyobb élmény, eredmény mindig az marad, amikor látja tanítványain, hogy egy olyan mozgásforma eredményes megtanítását végezte el, amely számukra életük végéig biztosítja a kivitelezés lehetőségét; legyen az rekreációs-, rehabilitációs- vagy prevenciós célzatú. Ehhez a nehéz, de mindenképpen nagyszerű munkához kívánunk az olvasóknak sok örömet, sikereket és eredményes tevékenységet!

A szerzők

1. Bevezetés

Az úszás egy olyan sportmozgás, amelyet egész életünk során űzhetünk. Mindemellett egyike a legrégebbi versenysportoknak, s mint ilyen, minden bizonnyal egyidős az emberiséggel. Hazánkban az úszás mozgásanyaga sokak számára az egyik legismertebb és legnépszerűbb sporttevékenység, ugyanakkor az olimpiai sportágak közül a második legeredményesebb is (Hencsei és mtsai, 2005). Napjainkban a világ egyik legnépszerűbb és egyben a legtöbb ember által űzhető sportága mind amatőr, mind professzionista, sportolói szinten.

Számos jelentős és tagadhatatlan előnye nagyon sokak által ismert. A test minden izmát foglalkoztatja és erősíti, az úszómozgás végzése közben egyszerre és alaposan megmozgatja. Jelentősen javítja a testtartást, a rehabilitációs folyamatoknál a legtöbbször ajánlott mozgástevékenység. Úszás közben az oxigén felvétel és felhasználás egyensúlyban van, ezért javul a tüdő, a szív és a keringési rendszer teljesítőképessége is.

A víz ellenállása miatt lényegesen intenzívebb munka végezhető vízben végzett mozgásoknál, mint a szárazföldön. A felhajtóerő csökkenti a testre nehezedő súlyt, ezért megóvja az ízületeket. Ez az a sport, amit szabadidős elfoglaltságként, sporttevékenységként, vagy egészségügyi célból is lehet űzni. A kondicionális, koordinációs képességeket - kutatások által - bizonyítottan fejleszti, a ritmusérzék is javulhat a mozgás végzése közben. A rekreációs folyamatok egyik legfőbb eszköze lehet az úszás. Az úszásoktatás folyamata szakembert igénylő oktató-nevelői, pszichológiai, pedagógiai feladat, ezért nem mondhatjuk, hogy az úszás tudásával kizárólag testi egészségre tehetünk szert. Tipikusan az a sportág, amire tökéletesen illik a híres mondás, miszerint ha ép a testünk, akkor ép a lelkünk is.

A téma fontosságát és az úszómozgások megtanulásának szükségességét nagyon sok szakirodalom említi. Ha életvédelmi szempontok alapján vizsgáljuk, akkor nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy Magyarországon évente körülbelül 250 fő fullad vízbe. Arányait tekintve a legnagyobb veszélyben az egy és öt éves kor közötti kisgyermek, a húsz és huszonöt év közötti fiatalok, és a hatvan év feletti idősök vannak. A témával foglalkozó kutatások alapján az egy és öt év közötti kisgyermek a legveszélyeztetettebbek a világon (Vízimentők Országos Szakszolgálat 2013). Sajnálatosan ebben az életkorban, hogy a vízbefulladás a leggyakoribb halálok. A középiskolát elvégzett fiatalok körében a balesetek okai közt a gyakori vízi sportokban való részvétel, és a felelőtlen vakmerő magatartás az, ami a magas arányszámot adhatja.

A vízbefulladások általában előforduló helyszíneit az 1. táblázat tartalmazza, míg a balesetek körülményeiről a 2. táblázatban találhatóak adatok. A táblázatok ugyan nem csak a magyarországi adatokat tartalmazzák, az úszás közben mért 22% azonban rámutat arra, hogy a megfelelő úszásoktatás sem feltétlenül elegendő ahhoz, hogy az emberek biztonságban legyenek. A vízbiztos úszástudás sem okvetlen elegendő ahhoz, hogy egy esetlegesen kialakult veszélyhelyzetet megfelelően kezeljen valaki.

Ház	2%
Házban	8%
Kikötőben	1%
Tóban	4%
Csatornában	2-5%
Folyóban	6-35%
Medencében	25-40%
Tengerben	25-40%
Egyéb	9%

1. táblázat: A vízbefulladások előforduló helyszínei

Forrás: Vízügyi és Vízellátási Országos Szakszolgálat 2013.

Horgászás közben	3%
Gépjármű vízbehajtásakor	5%
Öngyilkosság	7%
Házkörüli baleset	9%
Hajóról vízbeesés	11%
Gyermekek játék közben	11%
Baleset után	12%
Vízbeesés	15%
Úszás közben	22%
Egyéb	5%

2. táblázat: A vízbefulladások körülményei

Forrás: Vízügyi és Vízellátási Országos Szakszolgálat 2013.

Amint a fenti adatok is bizonyítják, nem lehet vitatni az úszómozgások elsajátításának fontosságát, életvédelmi szempontból bizonyított jelentős szerepét.

2. Szakirodalmi megközelítések és ajánlások

Az úszásnak minden történelmi korban nagy jelentőséget tulajdonítottak. *”Vannak sporttörténészek, akik az úszást egyidősnek tartják az emberiséggel.”* (Bakó J. 1986.) A fenti megállapításban természetesen van igazság. Gondoljunk csak arra, hogy már az ősembernek is sokszor meg kellett küzdenie létfenntartása érdekében az útjába kerülő vizekkel. Ezért rendelkeznie kellett valamilyen úszástudással. „Homérosz (Kr.e. VIII.sz.) hallhatatlan művében, az Odüsszeiában nagyszerű teljesítményről olvashatunk: Odüsszeusz tutaja az irtózatossá viharban összetört, és a főhős két teljes napig hanyódott, úszott a tengerben.” (Bakó J. 1986.)

Az úszásnak már az ókortól létezik irodalmi leírása, azonban az úszás irodalmának megszületését 1538-ra tehetjük. Ekkor született meg Nicolaus Wynmann „Colynbetes sive de arte natadi”, vagyis „Az úszás művészete” című műve, amelyet tekinthetünk a világ első úszó szakkönyvének is. Az úszás szakirodalmának áttekintésénél szerencsére a nehézséget inkább a művek sokasága, semmint hiánya okozza. E téma iránt érdeklődők az úszás kialakulásának történetétől kezdve az úszás szakmódszertanáig számos anyagot találnak. A világhálón is

rengeteg leírást találni, e helyett azonban az írásos, lektorált szakirodalmat ajánljuk, főként a megbízhatóság szempontjai miatt.

Néhány irodalom ajánlásával segítünk eligazodni a szakirodalmak rengetegében. Amennyiben az úszás történeténél kezdjük, mindenképpen érdekes olvasmánynak számítanak *Bakó Jenő* írásai. Az úszás kialakulása, fejlődése az ókortól napjainkig (Az úszás története, 1986), illetve e témában írt még *Kugler Sándor* (Az úszás oktatásának története, 1934) és (Úszás története, 1934). Történeti áttekintés tekintetében fontos összefoglaló tanulmány olvasható a *Bíró Melinda* (2011) által készített munkában.

Tanulmányozásra javasoljuk *Bánhegyi Gábor* írását (Csecsemők találkozása a vízzel, 1991), valamint nagy jelentőségű szakmai szempontból *Kiricsi János* (Úszásoktatás kisiskolások számára, 2002), *Bárány István* (A gyermekek úszásoktatása, 1965), vagy *Nagy Sándor* (Tanulj Te is úszni, 1974), valamint *Rajki Béla* (Úszástanítás – úszástanulás, 1987) munkáját. Az úszás tudománya, mint minden más sportág szakirodalmi folyamatosan fejlődik, ezért a régiek mellett nagyon fontos a legfrissebb szakirodalmak tanulmányozása, pl.: *Tóth Ákos* (Úszás-technika, 2004), (Úszásoktatás - sportági szakmódszertan, 2002), *Kiss Miklós* (A versenyúszás alapjainak oktatása, 2005), *Csaba László, Soós Csaba, Tóth Ákos* (Úszás szöveggyűjtemény II., 2000).

Az úszással foglalkozó irodalmak „bibliájának” is tekinthetjük *Counsilman J. E.* két fontos könyvét, amelyekben szó van az úszás edzésméleti megközelítéséről is (Az úszás tudománya, 1970), (A versenyúszás kézikönyve, 1982).

Az úszás szakirodalmának áttekintésekor - jelen esetben - a napjainkban is elfogadott úszásnemek, és az oktatott alaptechnikák kialakulásának időszakáig érdemes visszatekinteni.

1954-ben jelent meg „Az úszás kis kézikönyve”, melynek szerzői *Bárány István* és *Sárosi Imre*. A könyvben tömören összefoglalásra kerültek az úszással kapcsolatos leglényegesebb kérdéskörök; az úszás helye a testnevelésben, az úszóedző feladatai, az úszásnemek technikája, a vízhez szoktatási, oktatási és technikajavító gyakorlatok, a versenyzők felkészítése, és a versenyekkel kapcsolatos főbb tudnivalók.

1957-ben adták ki *Bárány István* munkájaként *A gyermekek úszásoktatása* című könyvet, amely 60 leckében részletesen kidolgozva ismerteti az úszásoktatás folyamatát. A tananyag három fejezetre elosztva, összesen 100 gyakorlatot tartalmaz. Az első részbe a vízhez szoktatás és a mellúszás, a másodikba a gyorsúszás, a mentőúszások, a rajtfejes és a fordulók, a harmadik részbe a hátúszás és a pillangóúszás gyakorlatai kerültek, amely a szerző által javasolt oktatási sorrend is egyben. Minden lecke egy foglalkozásnak felel meg, amelyben részletes útmutatást kapunk az óra levezetésére és időbeosztására, az oktató mondanivalójára valamint a hibajavításra vonatkozóan.

1963-ban került kiadásra *Székely Éva* „Az én módszerem” című könyve, melyben a szerző viszonylag rövid terjedelemben, közérthető, olvasmányos formában írja le személyes tapasztalatait, valamint oktatási és edzésmódszereit.

1970-ben jelent meg magyar nyelven a kor egyik legjelentősebb amerikai úszó szakembere, *James Edward Counsilman* könyve „Az úszás tudománya” címmel, amely részletesen tárgyalja az úszás során érvényesülő biomechanikai törvényszerűségeket, az úszásnemek, rajtok, fordulók technikáját, és legfőképpen a versenyzők felkészítésének kérdéseit. 1977-ben került kiadásra „Az úszás oktatása az elejétől a végéig” című tankönyv

ugyancsak Councilman munkájaként, amely már elsősorban az oktatás kérdéskörével foglalkozik.

Rajki Béla az 1978-ban kiadott “*Úszástanítás – Úszástanulás*” című könyvében gyakorlatról gyakorlatra haladva, ábrákkal szemléltetve, részletes magyarázatokkal ellátva ismerteti a vízhez szoktatás és az úszásnemek oktatásának anyagát. Kiemeli a ritmus szerepét az oktatásban az egyes mozdulatok végrehajtásánál és azok összekapcsolásánál.

1979-ben jelent meg *Arold Imre* szerkesztésében “*Az úszás oktatása*” című tankönyv, amely átfogóan tárgyalja az oktatás kérdéskörét. Külön módszertani elveket, szervezési módszereket, cél- és követelményrendszert fogalmaz meg az általános iskolás, középiskolás és a felsőoktatásban részt vevő korosztály számára. Részletesen ismerteti a vízhez szoktatás, az úszásnemek, rajtok és fordulók oktatásának gyakorlatait. Külön kitér a vízből mentés kérdéskörére, annak oktatására, valamint a vízi balesetekhez kapcsolódó elsősegélynyújtásra.

1993-ban került kiadásra *Kiricsi János* “*Gyakorlatok és ellenőrzési rendszer*” a kisiskolások úszásoktatásához című módszertani füzet, amely tömör, lényegre törő útmutatást ad a testnevelőknek, oktatóknak a tanulók tudásszintjének meghatározásához, a csoportbeosztások elkészítéséhez. A különböző szinten lévő csoportok részére konkrét feladatokat határoz meg, a vízhez szoktatástól a technikajavító gyakorlatokig. A tanulási folyamat eredményességének felméréséhez ellenőrző feladatokat ismertet.

David G. Thomas 1996-ban megjelent “*Swimming, steps to success*” című angol nyelvű könyvében az úszás jelentőségét legfőképpen az életvédelem és baleset megelőzés szempontjából közelíti meg. Lépésről lépésre haladva ismerteti az úszásoktatás gyakorlatait a vízhez szoktatástól a hát-, gyors-, oldal- és mellúszás alapttechnikájának elsajátításáig. Felsorolja a leggyakoribb hibákat és a javításuk módját. Számos egyedi megoldást alkalmaz az oktatásban.

2000-ben adták ki magyarul az “*1001 játék- és gyakorlatforma az úszásban*” című gyakorlatgyűjtemény, amely különböző szempontok szerint rendszerezi az úszásoktatásban jól felhasználható feladatokat. Nagy segítséget jelenthet az oktatóknak a foglalkozások változatossá, színesebbé tételéhez, új ötletek merítéséhez.

Kiss Miklós 2005-ben kiadott, “*A versenyúszás alapjainak oktatása*” című könyvében részletes gyakorlatanyagot, módszertani megoldásokat ismertet az egyes úszásnemek és technikai elemek oktatásához, valamint a hibajavításhoz. A szerző, akinek korábbi tanítványai között volt például Egerszegi Krisztina és Cseh László is, kiemeli a hibajavítás fontosságát. A továbblépés feltételeként az egyes feladatoknak, a későbbi versenyeredmények szempontjából pedig az alapttechnika tökéletes elsajátításának jelentőségét hangsúlyozza.

2008-ban jelent meg *Tóth Ákos* szerkesztésében “*Az úszás tankönyve*”, amely a korábban kiadott “*Úszás. Technika, Úszásoktatás*” valamint “*Az úszóversenyzők felkészítése*” című jegyzeteket foglalja egy kötetbe. A könyv három fő fejezetben, részletesen tárgyalja az úszásnemek technikáját, az oktatás módszertanát és a versenyzők felkészítését.

Három szakkönyvet különösen szeretnénk a tisztelt olvasók figyelmébe ajánlani tanulmányozásra:

Tóth Ákos: Az úszás tankönyve (Simmelweis Kiadó, 2008.) című kiadványt Egressy János, Sós Csaba és Tóth Ákos, a TE (TF) Úszás és Vízi Sportok Tanszék egyetemi docensei szerkesztették. Elmondásuk szerint nagy szükség volt egy ilyen átfogó, a technika oktatását ennyire részletesen bemutató, szakszerű kiadásra. Véleményünk szerint is ez a könyv

rendkívül fontos, hiánypótló munka. A TE tanszékének eddigi irodalmi, tudományos és szakmai munkásságának legkorszerűbb ismereteit foglalja magában. Több, mint tankönyv, ez szakkönyv gazdag szakmai és képanyaggal, amely az úszásoktatásba bekapcsolódó testnevelő tanárokat, leendő oktatókat, a szakembereket és sportolókat, a felsőoktatásban érintett hallgatókat is hasznos ismeretekkel látja el. A könyv tökéletesen érthető, jól szerkesztett, kimeríti a szemléltetés összes lehetőségét. A szakkönyv segít a gyermekek úszástudásának készségi szintre emelésében, valamint mozgáskultúrájuk fejlesztésében. Célja nemcsak a víz mechanikai ismereteinek tükrében az úszásnemek vízbiztonsági megalapozása játékos és célgyakorlatok segítségével, hanem a technika tökéletes elsajátítása, melyből akár élsporthoz is vezethet az út a különböző korcsoportok célzott edzésén át. Külön szeretnénk ajánlani a módszertani részt, mely egymásra épülve, tételesen felvázolja a leendő és gyakorló oktatók, testnevelő tanárok számára az oktatás lépéseit. Átfogó képet ad a pedagógiai háttérrel, az oktatás mikéntjéről, és képet alkot a tanár-tanítvány kapcsolatáról. Rengeteg jó tanáccsal lát el, támpontot ad a víz megszerettetésére és az esetleges problémák pedagógiai megoldására is.

Kiss Miklós: A versenyúszás alapjainak oktatása, (Jedlik Oktatási Stúdió, Budapest, 2005) című könyv a Magyar Olimpiai Bizottság által kiírt Ezüstgerely 2013 pályázatán a szakkönyv kategóriában III. helyezést ért el.

„A feladatom kimerül abban, hogy megtanítom a gyerekeket úszni. Három és fél-négy évesen kerülnek hozzám, és akkor adom át őket, amikor igazolást kapnak. Ennek feltétele, hogy gyorsan, pillangón, háton és mellen egyaránt ússzanak legalább egy hosszt, tudjanak fejest ugrani, és bemutassanak egy szabályos fordulót.“ (Kiss Miklós, Nemzeti Sport, 2008) Kiss Miklós óvodások és kisiskolás gyermekek úszásoktatásával foglalkozik. Világklasszis úszók kerültek ki a keze alól, tökéletes alapokkal. A könyv megjelenésével és olvasásával egy briliáns szakirodalmat kaptunk a kezünkbe. A könyv oktatóknak, edzőknek és szülőknek egyaránt tökéletes. Kiss Miklós mesteredző rendkívül felkészült és összeszedett szakmai téren. A könyv hangneméből pedig sugárzik a gyermekek felé áradó szeretet és türelem. Nemcsak a technikára és a kivitelezésre szánt időt a szerző, hanem pedagógiai hozzáértésével megmutatta a gyermekeknek az úszás közösségformáló, az olvasóknak pedig a nevelő erejét. A mester szívből jövő és nagyon magas szintű hivatástudattal rendelkezik. A szerző elmondása szerint a könyvben 45 év munkája van benne. Az összes képet és grafikát ő készítette. A könyv szinte a szakma bibliája, mely az elméleti és az oktatási hiányosságokra hívja fel a figyelmet. Nagy segítséget nyújt a „mit, mikor és hogyan“ tanításunk folyamatban. Nyomon követhető a fejlődés, amely magában foglalja a szárazföldi és a vízi oktatás egyenrangú fontosságát. A precizitás és hivatásszeretet példaértékű.

Kiricsi János: Úszásoktatás kisiskolások számára (Magánkiadás, Naszálykönyve Nyomda, Budapest, 2002.) című kiadvány tanulmányozása során nagyon jól követhetőek az oktatásmódszertani részek, amelyekből a későbbi gyakorlati munkában beépíteni, alkalmazni tudunk elemeket. Részletesen kidolgozott nevelési és tanulási folyamatot olvashatunk a könyvben, valamint megismerkedhetünk a foglalkoztatási formákkal. Különösen jó támpontot ad a könyv hibajavítási része mind a négy úszásnem oktatásánál. Kiemelt szerepet kapott a játék, mint pedagógiai eszköz. A játék a tanulási egyik módja. A gyermek a játékkal tapasztalja meg az őt körülvevő világot. A (célirányos, szabályzott) játék során megismerhetjük a gyermekek adottságait, hozzáállását, és bizony a személyiségüket is.

Könnyebbé válhat a megismerés után a személyre szabott problémamegoldás is. Ezek után már jobban mennek a technikajavító gyakorlatok is, melyeket képekben is illusztrál a könyv.

A bizalom alapja az elfogadás és a szeretet. Minden esetben forduljunk bizalommal a tanítványainkhoz, meg kell érezni és szeretni az oktatást, kreatív módon kell gondolkodni..

3. Az úszómozgások kialakulásának rövid történeti áttekintése

Az úszómozgások kialakulásának történeti áttekintését sok irodalmi műben olvashatjuk. A számunkra legátfogóbb és legalaposabb áttekintést *Bíró Melinda* készítette (Bíró M. 2011.) A következőkben az ő általa készített munka néhány fontosnak vélt és átdolgozott gondolata olvasható.

3.1. Óskor

Arra már őseink is rájöttek, hogy a víz elengedhetetlen eleme életünknek, ezért is települtek vízpartra, ahol főként halászattal foglalkoztak. Az őskori barlangrajzokból (1. kép) arra lehet következtetni, hogy elődeink, még ha nem is a mai értelemben vett úszást, de arra hasonlító tevékenységet űztek.



1. kép Óskori úszó barlangrajzon,

Forrás: <http://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Biro%20Melinda%20-%20Uszodai%20sportok/uszodai%20sportok.html>

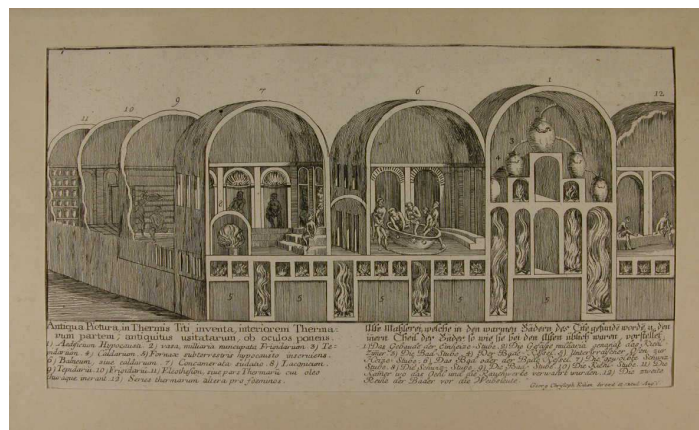
Időszámításunk előtt 9000-4000 körüli időkből származó egyiptomi agyagtáblákon, megjelenik a gyorsúszás kartempója, egyik kar a víz felett, másik a víz alatt halad, a fejet pedig emelt helyzetben ábrázolták.

A szakszerű úszásábrázolás legrégebbi emlékeit egyiptomi papiruszok őrzik i. e. 3000-ból. Az ókori egyiptomiak számos úszásnemet ismertek, királlysírokban talált ábrázolások alapján, arra lehet következtetni, hogy ismerték a gyors-, a hát-, a mell- és a „tártkarú” hátúszást (mai nevén páros karú hát). Az első úszásra alkalmas medence 30 × 60 méter méretű volt és Indiában épült i. e. 2800-ból. Már i. e. 2000-ból maradtak fent olyan írásos dokumentumok, melyek az úszásról, vagy úszók hőstetteiről mesélnek.

Az ókori időkből gazdag történelmi emlékek maradtak ránk, ez az időszak a fürdőkultúráról volt híres. Az ókor embere hamar rájött az úszás előnyeire, hasznát vette a harcászatban, nevelésben, egészségmegőrzésben, valamint a szellemi kikapcsolódás eszközeként is.

A klasszikus görögök testüket a gümnászionokban (testedző csarnokokban) edzik, lelküket pedig tanulással, fegyelemmel fejlesztik. A korábban már idézett mondás “*Mens sana in corpore sano*” valójában így hangzik: “*Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano*”, azaz könyörögni kell az istenekhez, hogy legyen ép testben ép lélek. Kiemelésre érdemes, hogy egészen más a teljes terjedelmű Ivenalis hexameter értelme a megrövidített változatáéhoz képest. Ha azt mondjuk: „ép testben ép lélek” ez olyan, mintha a mondás második fele az elsőből következne, azaz az ép léleknek a feltétele a test egészsége. Ugyanakkor sokszor ennek ellenkezőjét tapasztaljuk: lehet valakinek ép a lelke, ha teste beteg, esetleg fogyatékossgal él, hogy a doppingoló sportolókról – akiknek teste ugyan ép – ne is beszéljünk.

Görög tudósok, filozófusok sokat foglalkoztak az úszással, közülük Arisztotelész jött rá arra, hogy sós vízben könnyebb a felszínen maradni. Platón az úszást, a testet-szellemet felfrissítő tevékenységnek nevezte, véleménye szerint az alpműveltséghez tartozik; olyan, mint az írás. Ebben az időszakban nem vállalhatott közéleti tevékenységet, aki nem tudott úszni. A kor tudósai, filozófusai úgy gondolták, hogy minden mozgást úszással kell befejezni. Érdekes, hogy mennyire fontosnak tartották az úszást, ám az ókori olimpiákon mégsem szerepelt a versenyszámok között. Az antik világban egyre népszerűbb lett az úzás- és fürdő kultúra, leginkább a Római Birodalom területén, ugyanis a fürdők építésében ők voltak az elsők. Ezek a létesítmények méretük alapján már úzásra is alkalmasak voltak. A korabeli római fürdők a mai kornak is megfelelnek, öltözőkkel, szaunákkal, olajozókkal, masszírozó helyiségekkel, meleg vizes, közepes hőmérsékletű, és hideg vizes medencékkel felszerelve (2. kép). A nők is használhatták ezeket a fürdőket. Ebben az időben a patrícius réteg érdeklődési középpontjában a fürdőzés, az úzás állt.



2. kép Római kori fürdő keresztmetszete,

Forrás: http://www.balneologia.hu/upload/balneologia/document/balneologiai_emlekek.htm

Rómában olyannyira fontos volt az úszástudás, hogy a katonáknak is kötelező volt azt elsajátítani a kiképzések során. Eleinte ruha nélkül, majd felszerelésben úsztak, így edzettebbé váltak. A gazdagabb arisztokrata családok megtehették, hogy szakképzett úszóoktató szolgákat fogadjanak a gyermekeik taníttatására, ahol pedig a családfő nem engedhette ezt meg, ott ő maga, vagy az idősebb testvérek tanították az úszást. Az úszással kapcsolatban a Biblia is tartalmaz utalásokat (Ézsaiás könyve: 25:11 „És kiterjeszti kezeit abban, mint kiterjeszti az úszó, hogy ússzék; de az Úr megalázza kevélységét és kezei csalárdságát”).

Kevés az olyan nemzet, ahol nem maradt fent képi, vagy írásos bizonyítékok arra vonatkozólag, hogy a kor embere mindig is úszott.

Nem mindenki számított jó úszónak ebben a korban, Nagy Sándor például nem tudott úszni, habár kiváló sportember volt. A perzsa katonák sem ismerték a víz rejtelmait, vallási okokból nem tanulhattak meg úszni, miután a szent vizet nem teheték tisztátalanná. A Nyugat-római Birodalom bukását követően Európában az úzás népszerűsége hanyatlani kezdett.

3.2. Középkor, újkor, modern kor

A reneszánsz korral az úzás újra színteret kapott. 1538-ban jelent meg Nicolaus Wynmann „Colymbetes, avagy az úzás művészete” című műve, mely az első szakkönyv volt, ami az úzással foglalkozott.

A könyvben a szárazföldi oktatás fontossága, valamint a mellúzás került hangsúlyozásra, miután a szerző ezt tartotta a legfontosabb úzásnemnek. Ebben az időszakban egyre több – az úzásoktatással kapcsolatos – szakirodalom jelenik meg, már ábrákkal, képekkel illusztrálva. A 17-18. században még nem igazán foglalkoztak úzástanítással az iskolákban, azonban a filantróp gondolkodás hatására kedvező fordulatot vett a tömeges úzásoktatás.

A 18-19. században a testnevelés újításai az úzásoktatásban is érvényesülnek. Basedow és Guts-Muths oktatási módszertanának középpontjában a hátúzás állt. Bernandi véleménye szerint a hátúzás az az úzásnem, melyet elsőként kell megtanulni, hiszen itt a legkönnyebb a levegővétel. Ebben az időben az oktatáshoz már különféle segédeszközöket is használtak (parafaöv, bőrtömlő, kötél). Az oktatás fejlődésével a segédeszközök is folyamatosan tökéletesedtek.

Újítás volt az „öntanulás módszere”, ami azt jelentette, hogy könyvek és szárazföldi segédletek segítségével történt az oktatás. Nagy hangsúlyt fektettek a szárazföldi gyakorlatokra, mivel úgy gondolták, hogy aki „szárazföldön tud úszni”, az a vízben is képes erre (Rheker, 2004). Egy, a kornak szintén ismert és használt mintája a „számolásos” módszer volt, mely a mozgásfolyamatot részekre bontotta, majd azokat számolásra végezték.

A következő mérföldkő az úzásoktatás történetében Karl Heinitz 1816-ban megjelent könyve, mely az úzás tanításáról és a mellúzás oktatásáról szól. Az ebben leírt módszert több mint száz évig használták Európa-szerte. A módszer az oktatás folyamatát három fő részre bontotta, a szárazföldi gyakorlatokra, a merülési gyakorlatokra, és végül a vízben végzett úzásoktatásra.

4. Az iskolai úzásoktatás rövid története

Az írásos dokumentumok közül kiemelkedő jelentőségű a Ratio Educationis (1777), hiszen tantervi megközelítésben említi a veszélyes mozgásformák között a víz legyőzésének lehetőségét, kiemeli az intézményesített úzásoktatás fontosságát.

Révész László és Bognár József (2006) cikkében részletesen vizsgálja az úzásoktatás megjelenését a rendszerváltást követő tantervekben. Történeti áttekintésükben kiemelik, hogy

az úszásoktatás elsőként a sárospataki kollégiumban indult 1805-ben, ám elterjedése csak a reformkori pedagógusoknak köszönhető. Az úszás már tantárgyként szerepelt az 1848-ban elfogadott tanító-, illetve tanárképző intézet oktatási programjában is, valamint bevezették az „úszókiképzést” valamennyi főiskolán. Az 1848/49-es szabadságharcot követően azonban az úszásoktatás háttérbe szorult, bár az igény nem csökkent vele kapcsolatban, mégis az 1883-ban kiadott tantervek csak elvi ajánlást tartalmaztak az úszással kapcsolatban.

Érdekes fordulat következett be az I. világháború után, mivel a háborúban az emberi veszteség egy részét a vízbefulladás okozta. Ezért, valamint a testnevelési reform hatására 1915-ben a polgári iskolák, 1916-ban a középiskolák, 1918-ban az elemi iskolák tantervébe is bekerül az úszás hivatalosan előírt oktatási anyagként. A „tananyag” a vízben való alapvető jártasságra és egyszerű mozgásokra terjedt ki, mai nyelven a vízhez szoktatás gyakorlatait jelentette. Az úszás a törzsanyaghoz tartozott, mivel főleg nyíltvízben zajlott, ezért a nyári hónapokban jelent meg az oktatási folyamatban.

Az 1925-ös tantervben az 1–4. osztályban az úszás gyakorlatainak szárazföldi elsajátítása szerepelt, az 5–8. évfolyamon követték a vízben végzett gyakorlatok. A tananyag az alapgyakorlatokat tartalmazta, külön a kar és a láb gyakorlatait. A cél a mellúszás oktatása volt.

Ehhez képest az 1927-es tanterv szerint, az 1–4. osztályban már vízben végzett gyakorlatokat sajátítottak el a tanulókkal, és nemcsak a mellúszást, hanem a hátúszást is. Valamint a tantervben a vízbeugrások gyakorlatai és rövid távú versenyek is megtalálhatóak voltak. Az 5–8. osztályban már az 50 m-es versenyúszás szerepelt, valamint kiegészítő anyagként a vízipóló.

Az 1938-as tanterv az 1–6. osztályában írta elő az úszásoktatást. Didaktikailag jobb tervezést tartalmazott, szakmódszertani aspektusból nagyon nagy segítség volt a testnevelést oktató tanároknak.

A mai úszásoktatás alapmotívuma az 1941-ben kiadott tanterv és utasításban jelenik meg: a tanterv két részre osztotta a tananyagot, egyrészt az úszás elsajátítását megkönnyítő gyakorlatokra (előkészítő gyakorlatok), másrészt magukra az úszógyakorlatokra. 1946-tól a tantervek az általános iskola második, harmadik, negyedik osztályában írták elő az úszást. Az elsajátítandó úszásnem a mellúszás volt.

Az 1970-es tanterv foglalkozott újra részletesen az úszásoktatással. Az általános iskolai oktatásban minden évfolyamon a kiegészítő gyakorlatok közé sorolta az úszást. Megjelenik a vízilabda, mint játék.

Az 1978-as nevelés-oktatás tervében a törzsanyag mellett a kiegészítő anyagban jelenik meg az úszás, mint kötelezően választható tanegység.

Az úszásoktatás hatékonysága megnőtt. A tanterv a tananyag mellett meghatározta a módszereket és a követelményeket, ezzel az oktatók jelentős módszertani segítséget kaptak. Az 1–2. évfolyamon két úszásnem elsajátítása volt a cél. A 3–6. évfolyamra további úszásnemek megismerése, és a meglévő úszásnemek gyakorlása volt a feladat. A 7–8. évfolyamon az úszás a fakultatív mozgásformák közé került.

Az 1981-es tantervben az úszásoktatás csak az 1–2. évfolyamban alkotta a tananyag részét. Az úszásnemek közül a gyors- és a mellúszás oktatása volt a cél.

Az 1990-es tanterv az általános iskola 2–4. osztályában ajánlotta az úszásoktatást.

Az 1995 októberében kiadott Nemzeti Alaptanterv az úszásra vonatkozó általános fejlesztési követelményt az 1–6. évfolyamon annyiban határozza meg, hogy a tanulók sajátítsanak el egy úszásnemet.

A 2001-es kerettantervekben megfogalmazott cél az 1–12. évfolyamon három úszásnem elsajátítása, víz-biztos ismerete és folyamatos fejlesztése.

A 2003-as Nemzeti Alaptanterv óta kiadott központi alaptantervek és kerettantervek mindegyike ad lehetőséget az úszásoktatás tervezésére és megvalósítására a lehetőségek függvényében (Révész L.-Bognár J.2006).

5. Az úszás élettani hatásai

Az úszás fiziológiai hatásainak szakirodalmi feldolgozottsága rendkívül széleskörű. A szakértők a kérdést sokféle szempontból közelítik meg, de egyetértés mutatkozik abban, hogy a rendszeres úszás kedvező alkalmazkodási folyamatot vált ki a mozgató, szív és keringési, légző-, valamint szabályozó rendszerekben, fejleszti a motoros képességeket. Úgy gondoljuk, hogy a téma nem szűkíthető le sem magára az oktatási folyamatra, sem egy bizonyos életkori szakaszra, mivel a rendszeres úszás előnyei részben csak az életkor előrehaladtával fejeződnek ki, gyakran eközben válnak egyre jobban szükségessé. Mindez azonban csak növeli az oktatás jelentőségét. A kimondottan úszással foglalkozó szakkönyvek elsősorban a versenysport szemszögéből, terhelés élettani szempontból közelítik meg a kérdést, az egyes szervrendszerek edzésadaptációs mechanizmusait vizsgálva, az úszás speciális sajátosságaira helyezve a hangsúlyt. A döntően állóképességi sportok esetében a központi alkalmazkodás jelentős hasonlóságokat mutat, a perifériás alkalmazkodásban nagyobb különbségek figyelhetők meg. A fejezetben az úszás sajátos jellemzői mellett az adaptációs folyamatok általános vonásait is igyekeztünk bemutatni. Kísérletet teszünk a szakirodalomban fellelhető ellentmondások feloldására, az általános megfogalmazások konkrétumokkal történő magyarázatára, valamint az általunk fontosnak tartott, de a könyvekből kimaradt kérdések megválaszolására. Mindezek helyenként szükségessé teszik a téma egészségügyi és edzéselméleti vonatkozásokkal történő kiegészítését is. Bár a hatások ismertetése jelen esetben is az egyes szervrendszerek szintjén történik, lényeges kiemelni, hogy a valóságban a szervezet egységéből adódóan a folyamatok szorosan összefonódnak.

Az úszás sokoldalúan fejleszti a vázizom rendszert. *„Az edzés során használt izomrostokban növekedik a mitokondriumok száma és mérete, a mioglobintartalom, a glikogén, adenozintrifoszfát (ATP) és kreatinfoszfát (KP) raktározása, az aerob, nonaerob és anaerob enzimaktivitás, a kapillárisok sűrűsége, a pufferkapacitás és a fehérje tartalom.”* (Tóth, 2008 371.o) *„Az úszók víz ellenében végzett erő kifejtés útján hajtják előre testüket.”*(Tóth, 2008 13.o cit. Barton, 1986) Az úszómozgás során általában a mérsékelt erő kifejtés és a hosszantartó munkavégzés jellemző, a kondicionális képességek állóképességi, erő-állóképességi tényezője a meghatározó. A gazdaságos haladás érdekében az úszók sajátos testhelyzetet tartanak fenn a vízben, ezáltal olyan izomcsoportok is tartós aktivitásra kényszerülnek, amelyek szárazföldön ilyen formában nem. További fontos tény, hogy az úszómozgás közben az ízületek lényegesen kisebb terhelésnek vannak kitéve, mint a legtöbb szárazföldi mozgás esetében. A napjainkban gyakori mozgásszegény, ülő életmód

egyik káros következménye a helyes testtartás kialakításában szerepet játszó, gyengülésre hajlamos izmok megnyúlása, valamint a rövidülésre hajlamos izomcsoportok túlzott zsugorodása. A folyamat jellemzően már gyermekkorban elkezdődik, és az életkor előrehaladtával fokozatosan súlyosbodik. Az iskolába kerülve a gyermekek fizikai aktivitása általában drasztikusan lecsökken, majd a serdülőkorban az izomzat fejlődése rendszerint elmarad a csontok hirtelen növekedésétől. Az iskolából kikerülve a felnőttek jelentős részének nem sikerül életmódjába beiktatni a káros hatásokat kompenzáló mozgásformákat. Mindez idővel a gerinc, majd az egész mozgatórendszer statikájának megromlásához vezethet. Megfelelő korrekció hiányában először csak funkcionális elváltozások alakulnak ki, amelyek idővel strukturális elváltozásokká súlyosbodnak. Az úszás jól alkalmazható-e problémák megelőzésére, kezelésére.

Ezen kívül tehermentesíti a lábat és előnyös környezetet teremtve ezáltal a mozgásszervi elváltozások javítására. Enyhébb esetekben az úszás önmagában is hatékony, súlyosabb esetben szükséges az úszásnem és a gyakorlatok problémához igazodó körültekintő megválasztása. Hasonló megfontolásból az úszás fontos kiegészítő sport lehet az aszimmetrikus terhelést jelentő sportágakban is.

A rendszeres edzés hatására növekszik a csontok vastagsága és sűrűségére, így ellenállóbbá válnak a terhelésekkel szemben. „*A csontok specifikusan alkalmazkodnak ahhoz a mozgásformához, amelyet a gyerekek végeznek.*” (Tóth, 2008 338.o) Valószínűsíthető, hogy az úszás önmagában nem jelent elégséges inger a csontrendszer egészének a megfelelő fejlődéshez, ilyen szempontból tehát nem pótolhatja teljes mértékben a szárazföldi mozgásformák hatását. Tóth (2008) is kiemeli a sokoldalú fejlesztés fontosságát, azonban felhívja a figyelmet arra, hogy nagy ellenállással szemben végzett erőfejlesztő edzéseket csak felnőtt sportolókkal szabad végezteni. Ellenkező esetben a csontok növekedési felszínei megsérülhetnek, ami kisebb mértékű növekedést eredményez.

A vízben végzett mozgások kiegészítésére jól alkalmazhatóak a gimnasztika általánosan és sokoldalúan képző előkészítő gyakorlatai, az ember természetes mozgásaira épülő gyakorlatai, és a különböző testnevelési játékok. A terhelés meghatározásánál azonban itt is figyelemmel kell lenni az életkori sajátosságokra. A saját testsúllyal végzett gyakorlatok általában nem jelentenek veszélyt, de a szakemberek álláspontja alapján a célirányos erőfejlesztést a biológiai életkortól függően csak 12-15 éves kortól lehet elkezdni. A pontosítás kedvéért ismertetek két erre vonatkozó iránymutatást.

„*Megelőző, rendszeres gyakorlás után a 12 éves kortól kerülhet sor fokozatosan a nehezebb kéziszerre – pl. a 1/2-1 kg-os kézisúlyzó – alkalmazására. 2-3 éves fokozatos, programozott munka után megkezdődhet az általános kéziszer-gimnasztikázás 1-2 kg-os kézisúlyzóval, 2-4 kg-os medicinlabdával és homokzsákkal, majd a kifejezett erőgyakorlatok alkalmazásával.*” (Erdős, 1992 7.o)

Katics és Lőrinczy (2010. 187.o) az élet- és edzéskort figyelembe véve táblázatban határozza meg a fiatalkorúak esetében alkalmazható külső terhelés nagyságát. Ennek alapján például egy 1 éves edzésmúlttal rendelkező 15 éves sportoló esetében, a terhelést az egyéni (becsült) maximális érték 20-40 %-a között kell megválasztani. Tapasztalataink alapján számos olyan sportág van, ahol az edzők és sportolók nem tartják be ez utóbbi szabályt. Az úszás esetében talán ez kevésbé jellemző, már csak azért is, mert az

úszóteljesítmény szempontjából a maximális erőnek nincs meghatározó szerepe.

A rendszeres úszás a szív és keringési rendszerben is alkalmazkodási folyamatokat indít el. Az edzések hatására növekszik a szívizomzat vastagsága és a szív üregeinek, elsősorban a kamráknak a térfogata. Az állóképességi sportok esetében szív ürege jelentősebben, míg fala kevésbé erőteljesen növekszik meg, az erősportok esetében erőteljesebb kamrafal vastagodást és kisebb üregméretbeli növekedést tapasztalhatunk. (Osváth, 2004)

„Az edzések hatására a nyugalmi szívfrekvencia csökken, mivel a szív erősebbé válik, és így minden egyes ütésre több vér pumpálására képes, vagyis kevesebb szívverés szükséges, hogy a testet pihenéskor ellássa.” (Tóth, 2008 310.o) Az iménti megállapításhoz fontosnak tartjuk a következő kiegészítést hozzátenni: Osváth (2004) eredményei alapján az edzett egyének nyugalmi pulzusszáma alacsonyabb, nyugalmi pulzustérfogatuk viszont megegyezik az edzetlenek erre vonatkozó értékeivel. Ebből következik, hogy az edzettek nyugalmi perctérfogata alacsonyabb, mint az edzetleneké. A jelenség magyarázata, hogy a „... sportolók szövetei jobb oxigén-kihasználással működnek, ami azt jelenti, hogy kevesebb vérmennyiségből is ki tudják nyerni a szövetek számára szükséges oxigénmennyiséget.” (Osváth, 2004) Maximális terhelés során azonban az edzett egyének pulzustérfogat és perctérfogat értékei jóval meghaladják az edzetlenek erre vonatkozó adatait. A keringési rendszer alkalmazkodása során növekszik az érfalak rugalmassága, valamint az egyes szerveket behálózó kapillárisok száma is. Osváth (2004) az izmok, a szív és a tüdő léghólyagjainak hajszálerezettségében kialakuló fejlődést említi, amely a vörösvértestek számának növekedésével együttesen a szervek anyagcsere-folyamatainak magasabb színvonalát eredményezi.

Az úszás közben elfoglalt vízszintes testhelyzet további előnyöket jelent a keringési rendszerre nézve. Jelentősen megkönnyíti a szív munkáját, a vénás áramlást a szív felé, ezért az úszás a keringési szervek rehabilitációjában is felhasználható. (Gárdos és Mónus, 2004).

Magyarországon kardiovaszkuláris betegségek okozzák a halálesetek megközelítőleg 50%-át. A magas vérnyomás, különösen az aorta és carotis erekben kialakuló magas centrális vérnyomás pozitív összefüggést mutat a szív és érrendszeri megbetegedések, illetve agyérkatasztrófák kialakulásával. A kardiovaszkuláris rizikó csökkentésének hatékony módja a rendszeres testmozgás. Egy amerikai kutatásban (Nualnim és mtsi, 2012) 12 hét rendszeres úszást követően a nyugalmi vérnyomás csökkenését és a carotis erek rugalmasságának növekedését mutatták ki 50 év felettiekben.

Hasonló eredményre jutott az a vizsgálat is (Tanaka és mtsi, 1997), amely során 80, ismeretlen eredetű magas vérnyomásban szenvedő felnőtt esetében, 10 héten át tartó rendszeres úszást követően, szignifikáns vérnyomáscsökkenést regisztráltak.

Egy másik vizsgálatban (Nualnim és mtsi, 2011) a rendszeresen úszók, futók és a legalább egy éve nem sportolók összehasonlítása során, az úszók szisztolés vérnyomása magasabb volt ugyan, mint a futóké és nem sportolóké, de a kardiovaszkuláris rizikóval jobb összefüggést mutató carotis szisztolés vérnyomás szignifikánsan alacsonyabb volt az úszóknál, mint a nem sportolóknál. Az úszók és futók ugyanezen értékei között nem volt eltérés. A vizsgálat megállapításai alapján a futás eredményesebb a kardiovaszkuláris rizikó csökkentésében, mint az úszás. Ennek ellenére, az úszás az ízületeket nem terheli, így különösen a kardiovaszkuláris rizikóval terhelteknek, így az elhízottaknak és az ízületi bántalmakkal küzdő időseknek,

előnyösebb mozgásformát jelent.

Az úszás légző rendszerre kifejtett kedvező hatása köztudott. Az úszás során a mellkasra ható hidrosztatikai nyomás nehezíti a belégzést és könnyíti a kilégzést. A vízben végzett rendszeres edzések hatására erősödnek a légzőizmok, növekszik a vitálkapacitás, a léghólyagok összfelülete, fokozódik a kapillarizáció a léghólyagok falában. Mindezek hatására javul a vér oxigénnel való ellátottsága. *Gárdos és Mónus (2004)* megfogalmazása szerint „... az úszás egyike azoknak a sportágaknak, amelyek a legkedvezőbb mértékben befolyásolják a légzőrendszer funkcionális állapotát.”

Osváth (2004) az úszást nélkülözhetetlen eszköznek tekinti a gyermekkori asztma és az obstruktív bronchitis kezelésében, valamint a páradús környezet kedvező hatásait említi. Jády (2010) az asztmás gyermekek speciális igényeihez igazodó, több éves úszásoktatási és edzésprogramot ismertet. Megállapítása szerint az edzettségi szint növekedésével az egyén könnyebben teljesít egy adott terhelést, ezáltal csökken az asztmás roham kialakulásának esélye, illetve a rohamok súlyossága. Kiemeli, hogy a lehetséges fizikai aktivitások közül az úszás esetében a legkisebb a befulladás kockázata.

Gárdos és Mónus (2004 110-111.o) megállapítása szerint a ritmikus légzés hatására fokozódik a mellkas rugalmassága és ezáltal a légzés terjedelme, valamint a tüdő szöveteinek rugalmasságát fokozza a levegő vízbefújása. *„Vízrel szemben kismértékben megnő az ellenállás kilégzéskor, s ez optimális ingert jelent a tüdőszövetek számára.”* A szerzők ugyanakkor kiemelik azt is, hogy *„... kerülni kell a párás, rossz levegőjű uszodában történő foglalkozást.”* (Gárdos és Mónus, 2004 111.o).

A levegő minősége, tisztasága nem csak a légzőszervi betegségben szenvedők számára lényeges szempont. Több tanulmány is felhívja a figyelmet az uszodai környezet légző rendszerre gyakorolt lehetséges kockázataira. Nemery és munkatársai (2002) szerint vannak arra utaló jelek, hogy az úszóversenyzők gyakrabban küzdenek légzőszervi panaszokkal, mint más sportolók. Bár az okokat nem látják teljesen tisztázottnak, valószínűsítik, hogy a víz fertőtlenítésére használt vegyszerek irritáló hatása lehet a háttérben. Kiemelik ugyanakkor, hogy az asztmások valószínűleg gyakrabban választják az úszást, mint sportot. Egy belga kutatásban (Bernard és Nickmilder, 2006) pozitív összefüggést találtak a túl korán kezdett csecsemőúszás és a későbbi asztma kialakulásának valószínűsége között. Egy másik vizsgálatban (Thickett és mtsai, 2002) uszodai dolgozók vizsgálata során megállapították, hogy a fedett medencék légteréből belélegzett nitrogén-triklorid asztmát okozhat. Ez esetben a sportágválasztás szerepe nagy eséllyel kizárható. Javaslataink szerint azokban a fedett uszodákban ahol klórt használnak, legalább akkora figyelmet kellene fordítani a levegő minőségének ellenőrzésére, ahogyan a vízminőség esetében ez már teljesen alapvető.

A probléma háttere, hogy a medencék vizének fertőtlenítésére leggyakrabban használt klór vízben oldott vegyülete, reakcióba lép a fürdőzők által bevitt fehérjékkel, amelyek származhatnak például vizeletből, veritékből, hámsejtekből. A szakértők a reakciósor egyik végtermékeként keletkező nitrogén-trikloridot tekintik a légúti betegségek fő kiváltó okának. A probléma különösen jelentős a tanmedencék esetében, részben a kisebb térfogat (és nagyobb fajlagos terhelés) miatt, részben pedig azért mert a kisgyermekek esetében gyakran előfordul, hogy szükség esetén nem mennek ki WC-re. Ezért fontos lenne kiemelt figyelmet fordítani az uszodák légterének folyamatos ellenőrzésére, szellőztetésére, illetve számításba venni a klórmentes fertőtlenítő eljárások alkalmazásának lehetőségét. Az úszásoktató feladata

és felelőssége, hogy megkövetelje a tanulóktól vízbemenetel előtti alapos zuhanyozást, felhívja a figyelmüket arra, hogy még óra előtt végezzék el szükségleteiket, illetve biztosítsa, hogy szükség esetén a foglalkozás alatt is ki merjenek kérésőzni.

Mindezek ellenére az úszás légzőrendszerre gyakorolt kedvező hatásai valószínűleg jelentősen meghaladják az említett kockázatok mértékét.

A gazdaságilag fejlett országokban egyre nagyobb népegészségügyi problémát jelent az elhízás, a gyermekek és felnőttek körében egyaránt.

Gárdos és Mónus (2004) az elhízás okait endogén és exogén, azaz külső és belső tényezőkre osztják. A külső okokhoz a mozgásszegény életmódot és a túltápláltságot, a belsőkhöz a neuroendokrin rendszer zavarait, és az alkati tényezőket sorolják.

Az elhízás számos betegség kialakulásának kockázatát növeli. Úgy gondoljuk, hogy a külső tényezők nagy hatással vannak a belső folyamatok alakulására, pozitív és negatív értelemben egyaránt. A gyermekkorban elkezdett rendszeres sporttevékenység segít megelőzni a probléma kialakulását. Az úszás azon kívül, hogy nagy mennyiségű energiát igényel, rendszeresség esetén az alapanyagcsere mértékét is növelheti.

Osváth (2004) megállapítása szerint az edzett egyének „... több energiát igényelnek nyugalomban, mert az edzés következményeként kialakuló fejlődési, erősödési folyamatok, valamint a magasabb izomzati arány megemeli az alapanyagcserét.”

Az úszás a már elhízottak esetében is az egyik legmegfelelőbb mozgásforma lehet a testzsír arányának csökkentésére. A szárazföldi mozgásformák esetében a mozgatórendszer adott elemei, valamint a szív és keringési rendszer fokozott terhelésnek vannak kitéve a túlsúlyból adódóan. Ez a negatív hatás a vízben végzett mozgások során lényegesen kisebb mértékben érvényesül.

Testzsír csökkentési céllal végzett úszás esetében, *Stager* és munkatársainak (2005) adatai alapján az intenzitást a maximális pulzusszám 65-75%-a között célszerű megválasztani az alacsony intenzitású aerob zónában, és a mozgás időtartamát kell minél inkább növelni.

Az úszás idegrendszerre gyakorolt hatásával kapcsolatban fontos megemlíteni, hogy segít a mindennapos feszültség, stressz, és a felesleges energiák levezetésében. A gyermekek esetében ez utóbbinak különösen nagy jelentősége van, mivel a felesleges energiák gyakran eredményeznek agresszív viselkedést, vagy akár koncentrációs zavarokat az iskolapadban ülve. A pozitív mozgásélmény javítja a kedélyállapotot, ezáltal nagyban hozzájárul a pszichoszomatikus betegségek kialakulásának megelőzéséhez.

A belső szervek működését a vegetatív idegrendszer hangolja össze, amely a szabályozási folyamatok hatását tekintve szimpatikus és paraszimpatikus területekre bontható. Nyugalomban a paraszimpatikus, aktivitás során a szimpatikus hatások dominálnak. (Osváth, 2004)

„A szimpatikus idegrendszer szabályozza az energia felszabadítását a mozgásokhoz, a paraszimpatikus idegrendszer pedig a tápanyagok pótlását a pihenőidő alatt.” (Tóth, 2008 334. o)”

A rendszeres testmozgás a neuroendokrin rendszer alkalmazkodási folyamatait is eredményezi.

„Az edzés csökkenti az inzulinszint süllyedését a mozgás során, ami hosszabb időn keresztül magasabb vérglükózszint fenntartását teszi lehetővé.” Az edzettségi szint fokozódásával „... a glukagon és a katekolaminok, az adrenalin és noradrenalin kevésbé

válnak aktívvá a mozgás során, következésképpen a glikogénfelhasználás csökkenni, a zsíryanycsere pedig növekedni fog.” (Tóth, 2008 337.o)

Az iménti megállapítás értelmében, az edzettségi szint növekedésével, adott intenzitás mellett, az energianyeresi folyamatok a zsírbontás irányába tolódnak el. Ez nyilvánvalóan központi alkalmazkodásnak tekinthető, és nem kizárólag az úszás sajátossága. A korábbi megállapítások alapján azonban kijelenthető, hogy különösen az elhízottak, ízületi bántalmakban, szív és keringési megbetegedésben szenvedők, mozgásukban korlátozottak számára, az úszás esetében a legkedvezőbbek a feltételek ezen alkalmazkodási folyamat megvalósulásához.

Több szempontból is igen kedvező hatással van a fejlődő gyermekekre ez a sportmozgás. Első és nagy jelentőségű szempont, hogy az izmokra és csontokra gyakorolt hatása kiegyensúlyozott. Az ízületek terhelése szinte elhanyagolható a "szárazföldi" sportokhoz képest. Gondoljunk csak arra, hogy nincsenek hirtelen nagy erőbehatások, esések, ütések. Az izmok és csontozat kedvező gyermekkori fejlődésének kulcsszerepe van az időskori csontritkulás és más mozgásszervi betegségek megelőzésében. Fontos az is, hogy az izmok közül szinte mindegyik részt vesz a mozgásban, ezért nagyon egyenletes az igénybevétel. A fentiek alapján is kifejezetten ajánlott a mellkasi fejlődési zavarok, gerincferdülés esetében. Szintén fontos szempont a légzés javítása. Az úszás során nagy a szervezet oxigénigénye. Ennek következtében az állandó fokozott légzés miatt, hosszútávon nő a tüdő befogadóképessége, teljesítőképessége. Az egyenletes és kíméletes terhelés mellett nagy energiafelhasználással járó sport az úszás, így kifejezetten jó a túlsúlyos gyerekek számára is. Oktató-nevelő tevékenységünk alanya döntő részben a kisiskolás gyermek. 4-10 éves korig terjedő időszak az, amelybe a gyermek fizikai és értelmi tekintetben is alkalmasak az alapismeretek, alapképességek elsajátítására. Az Országos Pedagógiai Intézet megállapítása szerint a kisgyermek egyik legjellemzőbb tulajdonságának nagyfokú mozgásaktivitását, biológiai fejlődése felgyorsult tempóját tekintjük (Kiricsi J. 2002.).

Az úszás – mint mozgásos cselekvés – számos dologban különbözik a szárazföldi sportágak mozgásanyagától. Legszembetűnőbb különbség a sajátos közeg. Vízbe merülve a tanuló olyan fizikai hatásoknak van kitéve, amelyeket szárazföldi mozgása során nem tapasztalt. Ebben a közegben sajátos biomechanikai törvényszerűségek érvényesülnek.

Az értelmi és érzelmi sajátosságoktól függ a gyermekek terhelhetősége. *Kiricsi János* kisiskolásoknak írt úszásoktatással foglalkozó szakkönyve alapján mindenképpen érdemes áttekinteni a 4-10 éves korú gyermekek legfontosabb jellemzőit az úszás megtanulásának szempontjait figyelembe véve. Ezek szerint:

Idegrendszer: az idegrendszer fejlődésének eredményeképpen a tanuló képes a figyelmét hosszabb időn át egy tárgyra, feladatra irányítani. A 4-6 éves gyermekekre jellemző az önkéntelen figyelem. Az 5-7 éves gyermekek legfeljebb 15 percig tudnak egy feladatra koncentrálni. Ezért úszásoktatásnál, próbáljuk arra törekedni, hogy a figyelemkoncentrációt igénylő anyag kb. 2×10-15 perces legyen. Ezeket, az egységeket lehetőleg szabad foglalkozásokkal és játékkal szakítsuk meg. Amikor az oktató az érdeklődés felkeltését akarja elérni, akkor a gyermek természetes kíváncsiságával manipulál.

Látás: az úszásoktatás megkezdésének időszakában, az óvodás- és kisgyermekkorban mind morfológiailag, mind funkcionálisan kialakult, és tökéletesnek mondható.

Az oktatás folyamán nagyon fontos az elégséges fényintenzitás biztosítása. A látás segítségé-

vel az úszástanulás során sok információhoz jut a gyermek. Ezt a szembe csurgó víz korlátozza, ebből következően a gyermek dörzsöli a szemét, nem figyel. Ezeket a kellemetlen figyelem elvonó hatásokat a merülési gyakorlatokkal tudjuk csökkenteni.

Hallás: az úszástanulásnál a hallást jól helyettesítheti a szájról olvasás, a tanár jó bemutatása és az ügyesebb társ figyelése. Jelentős különbségek tapasztalhatók a halló gyermekek javára, még akkor is, ha figyelembe vesszük a siketeket érő egyéb gátló tényezőket. Oktatás során nagyon sok kisgyermekben az egyetlen rossz élmény a tanár kiabálása. Ezt a tényt mindenképp vegyük figyelembe az úszástanításánál. A nyugodt, csendes környezetben zajló úszásoktatás határfok összehasonlíthatatlanul magasabb.

Egyensúlyozás: az egyensúlyozás szervei 4 éves kor tájékán, jelentős változáson esnek át. Kutatási eredmények bizonyítják, hogy az úszástanulás sikere és az egyensúlyszerv fejlettsége között összefüggés található. Élettani mutatókkal kiegészítve helyesnek tartjuk, ha a víz megismerése és az úszómozgás tanítása 4-7 éves kor között kezdődik meg. Az egyensúlyozás a szárazföldön végzett mozgások jelentős részében függőlegesen zajlik. Az úszómozgás közben végzett feladatoknál már változik a testhelyzet, a víz hullámozgása új ingerhatást jelent. Mozgástanulás elején ez az összhatás bizonytalanságot, félelmet, rosszul végrehajtott mozgást eredményezhet. Fontos, hogy balesetek elkerülése érdekében, mindig győződjünk meg arról, hogy a gyermekek képesek-e biztonságosan járni, fordulatokat végezni a vízben.

Reflex: A feltételes reflex tevékenysége (ha nem idézzük elő), azt nem erősítjük meg feltétlen ingerrel, akkor csökken, és kialszik. PI: ha ritkán követik egymást az úszásoktatási napok, akkor a tanult elemeket elfelejtik a gyerekek, és újra meg kell taníttatni velük. Ezért az optimális a heti 2-3 úszás óra. A szemhéjzáródási reflex következtében a szemgolyót érő víz hatására a szem reflexesen becsukódik. A függőleges nyaki beállítódási reflex, egy védő gátlás, amely a legrosszabb hatással a hátúszás megtanításában van.

Légzés: nyugodt lassú úszómozdulatok végzése közben a teljes oxigénfogyasztás légző izmokra jutó része kicsi, a teljes energiafogyasztás 1 %-át igényli. A légzés tehát viszonylag „olcsó” funkció (szívműködés kb. 20 %). Rossz mozgás, félelem esetén a szívműködés emelkedik, el kell érnünk, hogy a felhasznált oxigénfogyasztás ne jusson gazdaságtalan szintre. Az életkor, a nem, az előképzettség, nagyban befolyásolja mennyi oxigént használnak fel a tanulók. Gyerekeknél, a mellkasi légzésnél helyesebb a hasi légzés, melyet tanítanunk kell nekik, de úszás közben néhányuknál automatikusan kialakul.

Alkati adottságok, motoros tulajdonságok: testméretek és a testösszetétel, a motoros tulajdonságokkal együtt, befolyásolják az úszástanulás-tanítás folyamatát. Az úszástudást befolyásolja a keskeny váll (kedvezően), a testsűrűség, a fiúk hosszúsági méretei és a lányok bőrvastagodása és a zsírszázaléka. Fiúk és lányok között az úszás tanulás folyamatában és a végeredményében nincs különbség. A jobb képességgel rendelkező fiúk se haladnak gyorsabban az úszás tanulás során. A Fleishman-próba eredményei igazolják, hogy a téri tájékozódási és mozgásátállító képesség magasabb szintje kedvező hatással van az úszástudásra. 4-6 éves gyerek az úszás elsajátítása után igen nehezen, vagy egyáltalán nem képesek a medence aljára lemerülni, ezt a nagyobb testzsír százalék, ennek következtében a nagyobb felhajtóerő és a gyakorlatlanság eredményezi.

Lelki tényező: 5-7 éves korra tehető az egocentrikus térszemlélet, vagyis az én központú tájékozódás a konkrét jelenségekhez igazodva. Úszás órán a tanári bemutatás mindig a gyerek közelében, mellette történjen. A gyerekek időészlelése lassabban fejlődik,

mint a tárgyi- és térészlelése, az időbeli egymás utánisága is másképpen tevődik össze (pl. múltkori órát tegnapinak, a jövő heti órát holnapinak hívja). 9-10 éves korra tehető az az időszak, amikortól a szabályok és összefüggések felismerésére képesek, a bonyolult szabályjátékokat csak ezután tudják alkalmazni. 3-5 éves gyerekeknél az érzelmek gyorsan változnak, néha sírásból nevetésbe, néha nevetésből sírásba csapnak át. Az 5 éves kortól tartósak, differenciáltak, a 6 éves gyermek pedig megtanulja fegyelmezni magát, kialakul benne a kötelesség- és felelősségtudat. Ez az életkor, amikor már alkalmassá válik a csoportos úszástanulásra. A végső célunk, hogy az úszás tanulása és gyakorlása örömet jelentsen nekik, de ez sajnos nem mindig jön könnyen létre. A víztől és a környezettől való félelem nem más, mint az ismeretlentől való tartózkodás. A várakozás, az ismerkedés, a szemlélődés, majd a megismerés folyamán pozitív érzelmekké válnak. A félelem a tanulás kezdeti szakaszában fordul elő a leggyakrabban. Az oktatás folyamán az oktató egyénre szabott lépcsőfokokat, haladási ütemet biztosíthat a kudarcra különösen hajlamos, érzékeny gyermekek számára. Rendkívül fontos a kisgyerekeknél az „első benyomás”.

Ez az ismerkedés első szakaszában olyan elemekből tevődhet össze, mint fellépés, a hangnem, a segítőkészség, a szép arc stb. Legfontosabb az, hogy az oktatónak jelentős szerepe van abban, hogy a gyermeknek jó kapcsolata legyen a vízzel és az úszástanulással, úszásoktatással. A tanár a megfelelő magatartásával, egyéniségével beléphet a tanuló „aurájába” és az oktatás folyamán megtarthatja tanítványa bizalmát.

Szociális hatások: befolyásolják az úszástanítási folyamatát. A társak véleménye, a csoportban elfoglalt helye lehet, motiváló vagy gátló tényező. A szülők társadalmi helyzete, iskolázottsága, kultúrája szintén befolyásolhatja a tanulási kedvet. A szociális érettség szoros kapcsolatban van az idegrendszer fejlődésével, kiegyensúlyozottságával. Az óvodás labilis, könnyen bomló kapcsolatba van a társaival. („Nem vagyok a barátod!”) Az együtt játszás, az együtt sportolás öröme erősíti a közösségi érzést.

Technika, ellenállások: az ellenállások a felületes vizsgálódó szerint csak károsan befolyásolják az úszást. Az előrehajtó mozdulatok természetesen az ellenállások következtében jöhetnek létre. Az ellenállások, melyek gátlólag hatnak az előrehaladásra, egyrészt a testformákból adódnak. Az úszástanításánál a helyes testhelyzet kialakítására, a helytelen előrehajtó mozdulatok következtében fellépő kilendülések, kitérések csökkentésére kell törekedni. A gyors- és hátúszásnál a törzsnek a nyújtott kar előre vitelének következtében fellépő oldalirányú kimozdulását, illetve a mellúszásnál a térdek túlzott mértékű felhúzását kell elkerülni (korrigálni). Az oktató célja, hogy az úszástanulás folyamán az előrehajtó mozgás elsajátítása mellett, időről-időre a kedvezőtlen ellenállásokat is csökkentse.

Motiváló tényezők: úszás tanulás folyamán a szervezetet sok új mozgás inger éri. A mozgások sikeres elsajátításának egyik fontos tényezője a megfelelő motiváltság. A motiváció maga egy állapot, mely a tanulás folyamatának fontos feltétele. Úszás óra folyamán könnyen elérhetjük a gyerekek motivált állapotát, ha a megelőző élmények jók, és ezek következtében a gyerekek nagy becsvágygal érkeznek az úszás órákra. Azonban arról sem szabad megfeledkezni a motiváltság kialakításánál, hogy döntő szerepe van a környezetnek, az oktatónak, a vízhőfoknak is. Egy kellemes hőmérsékletű uszoda, a víz kék színe, a falak színesége mind-mind fontos kellék. A tanulási folyamat sikerében nagy szerepet játszik a tanár felkészültségén túl, az egyénisége is. A kisgyerekekkel való foglalkozásnál nagy jelentősége van az oktató kedvességének, barátságosságának és közvetlenségének. Több országban az

alapfokú oktatást nők végzik, mivel jellemző rájuk a kedvesség, barátságosság, „anyai szeretet és megértés”, amellyel a szorongásokkal, félelemmel, gátlásokkal érkező kisgyermek oktatása is eredményesebb lehet. A gátlás kialakulása általában nem természetes módon következik be. A kisgyermek sohasem születik „víziszonnyal”. Általában a csecsemő- és kisgyermekkor valamely szakaszában szerzett kedvezőtlen élmény hatására alakulhat ki a víztől való félelem. Sok esetben a szülők hozzá nem értő magatartása is kialakíthat valamilyen szorongást, félelmet a gyermekben. Mindezek a tényezők együttesen kedvezőtlenül befolyásolhatják a motivációs szintet (Kiricsi J. 2002.).

6. Elvárások az úszásoktatási folyamattal kapcsolatban

Általános elvi megközelítésben mindenképpen kiemelt szerepe van annak, hogy az úszás tanításának folyamata legyen az egészség megtartásának, illetve a rekreációnak az eszköze. Lényeges szempont azonban, hogy eközben teljes körűen elégítse ki a gyermekek mozgásigényét, váljon a szabadidő eltöltésének hasznos eszközévé. Mindenképpen fejlessze az erkölcsi, akarati tulajdonságokat és kiválasztással biztosítson tehetséges gyermekeket a versenyzés irányába is. Társadalmi elvárásként jelenhet meg az is, hogy a gyermekek az oktatás folyamatában ismerjék meg a víz veszélyeit, tudják reálisan megítélni képességeik határait (Kiricsi J. 2002).

Speciális tantervi megközelítésben mindenképpen fontos, hogy megismerjék a vízzel kapcsolatos veszélyeket, előnyöket. Legyenek felkészítve az egyes úszótechnikák megtanulására, az iskolai úszásoktatás keretein belül sajátítsanak el jártasság, illetve készségszinten egy vagy több úszásnemet. Legyenek alkalmasak saját képességeik ismeretében veszélyhelyzetben, balesetnél valamilyen szinten segítséget adni (Kiricsi J. 2002).

A mai korszerű felfogás és értelmezés szerint egyértelműen az úszás tudása az **életvédelemhez és a vízi balesetek megelőzéséhez** kapcsolódik. Ebből az aspektusból vizsgálva az elsődleges cél nem más, mint az életben maradás esélyének megtartása. Az egészség megőrzése, a hatékony és tudatos emberi munkavégzés miatt az úszás elsajátításának óriási jelentősége van **az egészséges életmód kialakításában**. Életvitelünk megfelelő kialakításához nagymértékben hozzájárulhat az úszómozgás a **prevenció, rekreáció és rehabilitáció folyamatában**, ezeknek kifejezetten ajánlott módja is (sportsérülések, vázrendszeri megbetegedések, légzőszerv, stb.). **Szabadidőnk helyes eltöltése**, a hasznos és tartalmas időkihasználás fontos eleme lehet az úszással eltöltött pihenő (nyaralások, wellness,).

Mindenképpen meg kell említeni, hogy egyes munkaköröknél, külföldi munka ajánlatoknál **kötelező előírás** a megfelelő szintű úszástudás (testnevelő tanár, úszómester, vízimentő).

A fentiek fontossági sorrendisége egyértelműen bizonyítja, hogy az úszómozgások ismerete hozzájárulhat a teljes értékű, aktív és tartalmasan hasznos emberi élet kialakításában.

A példamutatás eszköze is lehet az úszás ismerete. Megfelelő szintű (készségszint) ismeretek birtokában képesek lehetünk **segítségnyújtásra, életmentésre** vízi balesetek észlelése esetén. Végül mindenképpen meg kell említeni, hogy a **versenysport**

kiválasztásában nagy segítséget jelenthet az aqua illetve más vízisportok magas szintű ismerete (Kiricsi J. 2002).

7. A motoros tanulási-tanítási folyamat

Az iskolai oktatás-nevelés – így a testnevelés tantárgy – átfogó és végső célja a **személyiség fejlődésének biztosítása**, a személyiségformálás az egészséges, kulturált életmód, a konstruktív életvezetés kialakítása érdekében. A cél elérésének eszköze a tanítás-tanulás és a nevelés, az útját pedig a tanítási-tanulási-nevelési folyamatok sajátos és bonyolult, összefüggő rendszerei alkotják. A tanulás értelmezése alatt leginkább az értelem kiművelését érti a pedagógiai szakirodalom, és elsősorban a „kognitív motívumrendszer” (belső indíték és energiaforrás) és a „kognitív képességrendszer” (információfeldolgozás) (Nagy J. 1996.) kialakítását célozza. Nevelési feladatuként a pozitív szociális szokások és a magatartás, viselkedési kultúra kiépítése jelenik meg, amelyek a személyiség pszichikus összetevőinek, jellembeli oldalának erősítését szolgálják.

A testnevelésben és a sportban általánosan a „mozgástanulás” fogalma terjedt el, amely félreértésekre ad okot – leszűkítve a tanulás fogalmát –, mintha csupán a mozgások mechanikus elsajátításáról lenne szó. Azért lenne szerencsésebb a szaknyelvben is a mozgásos cselekvések tanulásáról beszélni, mert ez kifejezi azt a lényeges vonást, hogy a mozgások, mozgássorok megfelelő szintű elsajátítása egyben cselekvés is, ami azt jelenti, hogy az egész személyiség vesz részt benne. Azaz mindig **feladatmegoldásról** van a szó abban az esetben is, amikor a különböző technikai-taktikai ismeretek oktatása során problémahelyzetekbe kerül a tanuló, és az abban való értelmes cselekvési megoldások alkalmazása a cél. A testnevelés oktatásában az arra való törekvés nyilvánul meg, hogy a **mozgások értelmes és célszerű felhasználását** tanulják meg a tanulók. Ebben a folyamatban nem csupán fizikai képességeivel, azaz fizikailag vesz részt, hanem ahhoz teljes értelmi képességeit, akaratát felhasználva érzelmi beállítódással is viszonyul. Az iskolai oktató-nevelő munka lényegét képező személyiségformálás a testnevelés és sport cselekvésein keresztül megy végbe, amelyben a mozgások, testgyakorlatok csupán eszközök, míg magában a teljesítményben – amit a mozgások végrehajtása során és személyisége révén létrehoz – realizálódik az eredmény. Ebben a felfogásban a „mozgástanulás” ugyanolyan kognitív folyamatok részvételét, motivációs bázis meglétét stb. igényli, mint amelyek más tanulási értelmezésekhez és formákhoz (pl. verbális tanulás) adottak. Csupán eszközrendszerének mássága az, amely magát a tanítási-tanulási folyamatot is sajátossá teszi a testnevelés és a sport vonatkozásában.

A testnevelésórákon a különböző feladathelyzetek célszerű és értelmes megoldásainak oktatásán keresztül történik a tanulás, amelyben alapvető szabályozó folyamatok érvényesülésével alakulnak ki az emberi aktív cselekvések, magatartások. A társadalmi igényekhez igazodva a régebben ismeretközlésre, ismeretközvetítésre szűkült tanítási gyakorlat áttért a **rendszer szemléletű**, pedagógiai folyamatot tervező iskolai gyakorlatra, amely magában foglalja az oktatási folyamatokat – összefüggésben a nevelői hatásrendszerekkel. Így a személyiség alakításának folyamatában (tanulás révén) az öröklött adottságok és képességek kiegészülnek – az egyéni dinamikus rendszer tevékenységétől

függően – a felhalmozott társadalmi értékek és tudás egyéni feldolgozásának minőségileg is új formáival. Az így megszerzett ismeretek már a meglévő rendszerbe lépnek, ezzel megváltoztatva az eddigi összetételt és szerkezetet, ezáltal is bővítve a választás lehetőségeit, a cselekvés-végrehajtás mennyiségi mutatóit.

Igaz, hogy a mozgásos cselekvések tanulásának folyamatában, kezdetben a kognitív funkciók (gondolkodás, figyelem, emlékezet, képzelet stb.) nagyobb szerepet kapnak, és a mozgások készséggé történő alakítása során azok a funkciók háttérbe szorulnak. A mozgások irányítása alacsonyabb rendű idegrendszeri központokba tevődik át, ez azonban nem jelenti egyben a tudati funkciók kikapcsolását is. A **tudatosság** teszi lehetővé, hogy a külső körülmények vagy egyéb más hatások következtében az ember képes legyen mozgásai korrigálására, a szituációhoz igazodó és a cél szempontjából legeredményesebb végrehajtására. A testnevelés egyik legfőbb feladata, hogy azt a képességet fejlessze ki, amelynek során a cselekvések motorikus tevékenységei tudatos szabályozás alá kerüljenek (az automatizált mozgás-végrehajtás mellett), azaz az ember uralkodjon mozgásai, cselekedetei felett. Ennek megvalósulásához szükségesek a **fizikai képességek** (motoros képességek, testi adottságok stb.), és a **pszichikai szabályozású rendszerek** (motivációs, akarati, kognitív stb.) megléte egyaránt.

Az is igaz, hogy a mozgások finom koordinációja, vagyis a minél pontosabb és tökéletesebb kivitelezése elsősorban az egyén ideg-izom apparátusából kapott információk (kinesztézis) alapján történő szabályozási folyamatok eredménye, azonban ez a szabályozás nem csupán a külső feltételektől függ. A cél az, hogy a mozgásos cselekvések összhangba kerüljenek az egyén érzelmi és lelki beállítottságával is, hiszen ezek a folyamatok sokszor az emberi akaraton kívül jönnek létre (pl. levertség, apátia, túlfűtöttség stb.) kedvezőtlenül hatva a mozgás-végrehajtások minőségére, a kivitelezés pontosságára. Bár a cselekvések külső megjelenési formái a mozgások, ezekben mégis az **egész személyiség** mutatkozik meg.

Ahhoz, hogy a testnevelés és sport cselekvési formáit el lehessen sajátítani, szükséges az eddig, a testnevelés és sport történeti fejlődése során felhalmozott gyakorlati és elméleti ismeretek, cselekvési törvényszerűségek és elvek megismerése, átszarmaztatása. Az oktatás során a technikai elemek kivitelezése feltételezi a velük kapcsolatos elvek és törvényszerűségek ismeretét, sőt lehetővé teszi a változó körülményekhez adekvát módon történő igazítását is. Ugyanakkor ezeknek a technikai elemeknek mechanikus ismételtetése és gyakoroltatása nem nevezhető tanításnak-tanulásnak. Csak a konkrét tevékenységben megfogalmazható cél, a **feladatmegértés** és a **tudatosítás** válthat ki hatékony oktatási folyamatot, és eredményez célszerű és értelmes tanulást.

Bár a tanulási folyamat hibái mindig a sikertelen mozgás-végrehajtásban jelentkeznek, az okok sokkal összetettebbek. A gyakorlat szempontjából elsősorban a képességbeli hiányosságokban szokták először keresni, holott származhat a motiváltság alacsony fokából, vagy akár a feladatmegértés, a figyelemösszpontosítás stb. hiányaiból is. A tanulás a testnevelést, sportot tekintve is csak a **teljes személyiség harmonikus együttműködése** során történhet meg. Ugyan a tanulás eszközeiből – a cselekvésekből, mozgásformákból – adódóan ki lehet emelni a motorikum működését, azonban mindig figyelembe kell venni a végrehajtó személyiség egészét. Ez igazolja azt a tételt, amely szerint a testnevelés tantárgyon keresztül a **cselekedtetéssel történő személyiségformálás** megy végbe.

7.1. A mozgásos cselekvéstanulás folyamatának szerkezete

A mozgásos cselekvéstanulás sajátos folyamatában a társadalmi kihívásoknak és igényeknek megfelelően az irányított, problémaközpontú tanulás útján a személyiség formálása áll a központi helyen az ismeretközvetítő funkció és tevékenység eddig megszokott gyakorlata helyett. Azaz nem egyszerűen oktatási folyamatot kell terveznie a testnevelő - tanárnak, hanem a nevelő hatékonyság figyelembe vételével pedagógiai folyamatot. A **pedagógiai folyamat** részeként jelenik meg a tanterv által előírt tananyag átadása, és elsajátítása (a tanítás-tanulás), amelyet az **oktatási folyamat** keretein belül valósít meg együttesen a testnevelő tanár és tanulói. Mindkettő aktivitására, tényleges részvételére szükség van a sikeresség érdekében.

A testnevelés tantárgy mozgásos cselekvéstanulást takar, szerkezeti értelmezése szerint két fő egységre osztható, amelyek szoros összefüggésben vannak egymással, átfedik és állandóan felváltják egymást.

Az **ismeretszerzés** és az **alkalmazás** fázisai két olyan komplex összetevőt jelentenek, amelyek magukban foglalják a feldolgozás és gyakorlás, valamint a rögzítés és ellenőrzés rész-fázisokat is. Ezek bizonyos esetekben önálló mozzanatot is jelentenek, mivel a rögzítést megelőző ismeretek rendszerezése és a tanultak megerősítése a rendszeres gyakorlás során, hosszabb időt igénylő tevékenységekkel érhető el. Az **ellenőrzés** kapcsolódik az értékeléshez is, amely tulajdonképpen visszajelzést ad egyrészt a pedagógus, másrészt a tanuló számára is. Az **értékelés** az egész tanulási-tanítási folyamatra, azzal együtt a célokra és eredményességre is kihat, mivel az értékelhető teljesítmény az oktatási folyamat következményeként jön létre. A testnevelés és a mozgásos cselekvéstanulás egyik sajátossága, hogy a tanár azonnali visszajelzést kap a feladat megértéséről, a kivitelezés színvonaláról, az elsajátítás szintjeiről. A cselekvéstanulás a tanár „szeme láttára” zajlik le, a kezdeti próbálkozások fázisában észlelt téves értelmezések azonnali javítására van lehetőség, amely egyben igényli is a tanár részéről az **állandó hibajavítást** az egész oktatási folyamat alatt. Valamennyi tanuló egyéneként szolgáltat információkat a testnevelő tanárnak arról, hogy milyen mértékű az előrehaladása, milyen problémákkal küzd a mozgástanulás elsajátításában, illetve feltárhatók a végrehajtást nehezítő hibák okai is. Így az ellenőrzésnek, értékelésnek más funkciói is vannak a - közismereti tárgyakkal szemben. A „formáló-segítő értékelés” lényege a mozgásfolyamat vagy különböző képességek színvonalának emelését szolgálja, s nem kifejezetten tudásszint mérését jelenti. Az „összegző-lezáró értékelés” az, amely a számonkérés egyik formájaként is felfogható, amikor az azonos feltételek között elsajátított mozgások szintjének a tanulók közötti összehasonlításáról van szó. Az ellenőrzés és értékelés folyamatában a technikai berendezések (videokamerák és lejátszók, info-kommunikációs technikák stb.) megkönnyítik a tanulók azonnali információ-ellátását is saját mozgásukról, azonban az iskolai testnevelésben még hiányosak ezek a lehetőségek. Az **önellenőrzés**, amelynek során a tanulók kezdetben látási információk alapján (pl. tükör használata) a testrészek mozgásainak ellenőrzéseiből, majd a belső érzékelések segítségével (kinesztézis, egyensúlyérzékelés stb.) ítélik meg saját mozgásuk eredményességét, a tanulás folyamatában az **önszabályozás** kifejlődését eredményezi. A mozgásos cselekvéstanulásban az ellenőrzés-értékelés fázisában az is előnyt jelent, hogy a tanulók saját maguk győződhetnek meg eredményeikről és teljesítményeikről, lehetőségük van értékelni tudásukban a jól elsajátított mozgásrészeket, illetve a

hiányosakat, társaikhoz képest gyenge szinteket. Fejlődik ezáltal **önértékelésük**, helyes önbecsülés és önelfogadás alakulhat ki, tanári irányítással a társuk iránti **tisztelet és elismerés**, az önzetlen **öröm** kinyilvánítása a másik sikere esetében (stb.). Olyan pozitív tulajdonság-együttes fejlesztésére ad lehetőséget, amely valóban a személyiség alakítását, **szocializációs képességeinek** és esélyeinek emelését eredményezi.

Az úszásoktatás folyamatának első lépéseként a magzati életben már kapcsolat alakulhat ki a gyermek és a víz között. **Az anyaméhben** a víz biztonságot, védelmet nyújt. A vízzel való kapcsolat következő találkozájaként megemlíthetjük a korszerűnek mondható **vízből-vízbe születést**, de a későbbiekben a bűvárreflex kihasználásával lebonyolítható **babaúszó** programot is. A tanulási folyamat következő mozzanatai már tudatosan és tervezetten összeállított **vízhez szoktató** feladatok, amelyet követ az úszásnemek megtanítását célul kitűző **úszásoktatás**. Mindenképpen meg kell említeni, hogy a vízzel való kapcsolattartás egyik gátló eleme lehet a nem szakszerű oktatás, amelynek a későbbiekre nézve jelentősen hátrányos hatásai vannak (pl. szülők, barátok oktatási „segítség”).

A motoros tanulási-tanítási folyamat **tág értelmezése** az úszásoktatásban a komplex ciklust jelenti, tehát magába foglalja a vízhezszoktatás és az úszásoktatás feladatait is. A folyamat **szűk értelmezése** ebben az esetben egy elsajátítandó oktatási feladatot jelent (pl. gyorsúszás lábtempó megtanítása). Mindkét értelmezésben a folyamatot együtt kell értelmezni és kezelni a kognitív fejlesztés lehetőségével, feladataival (tudatosítás).

7.2. A mozgásos cselekvéstanulás egyik lényeges eleme: a motiváció

Bár a könyv korábbi fejezetében volt már szó az úszásoktatással kapcsolatos motivációról, ugyanakkor általános értelemben a motiváció és a motiválás kérdéskörének kiemelése azért látszik szükségesnek, mert egy olyan témakört ölel fel a mozgásos cselekvéstanulás és a testnevelés folyamatában, amelyben sok ellentmondásnak tűnő jelenség is tapasztalható. Jelen esetben nem feladat a motivációnak, mint fogalomnak a meghatározása. Értelmezését és elemzését, a mozgásos tevékenységekben betöltött szerepének és módszertani lehetőségeinek ismertetését a sporttudomány egyes tudományágai (sportpedagógia, sportpszichológia, sportszociológia stb.) elvégzik. Mivel azonban a testnevelés oktatásának folyamatában a legnehezebb tanári feladatok közé tartozik a tanulók aktivizálása, motiválása a testedzésre, a fizikai terhelések vállalására, elviselésére; helyénvalónak tűnik kiemelten foglalkozni a témával, néhány szempont áttekintését adva.

A tanári motiválás feladatköre kettős. Egyrészt az oktatási folyamat megindításában van jelentős szerepe, másrészt a motiváció szinten tartása is állandó odafigyelést, megújulni tudást, módszertani-pedagógiai-pszichológiai felkészültséget igényel. Az emberek – főleg a gyerekek – általában szívesen mozognak, többségük a vízben való játékot is kedveli, életemük gyermekkorban a mozgás. Ha a mozgásigényüket szülői vagy egyéb ráhatás (kortársak, pedagógusok stb.) következtében még tudatosan fokozták, akkor a mozgásos cselekvéstanulás nem okoz különösebb gondot számukra a későbbiekben sem. Többnyire mégis az tapasztalható, hogy a kötött keretek között végzett (testnevelési vagy uszodai órán) mozgásos cselekvéstanulás már nem annyira okoz számukra örömet, mint a szabad mozgás. Ez a fajta szembefordulás pedig a kisgyermekkortól az iskolai életkor növekedésével szinte egyenes arányban fokozódik. Nyilván hozzájárul ehhez egyrészt a kényszer a mozgásigény

visszaszorításában (túlságosan kicsi lakótér a családok számára, ahol kevés lehetőség van a családtagok és a szomszédok zavarása nélkül nagyobb mozgásokra; illetve az iskolában is leszűkül a mozgáslehetőség: sok ülés az órákon, és a szünetekben is legtöbb helyen tiltott a futkározás a balesetek elkerülésére való hivatkozással), másrészt a biológiai fejlődéssel, serdüléssel együtt járó átmeneti növekedési és érési tényezők befolyásolhatják a kedvet és a mozgások iránti beállítódást.

A másik problémát az adja, hogy a mozgások megtanulásának különböző fázisaiban a gyakorlás során, illetve a szükséges képességek megszerzésének folyamatában sablonossá válik a motiválás, és az erőfeszítések, monoton feladatvégrehajtások, a fizikai fájdalom (pl. izomláz) megjelenése nem teszik vonzóvá a mozgástanulást. Mivel a mozgások elsajátítása rendkívül bonyolult és összetett feltételrendszer alapján megy végbe, előfordulnak sikereesebb és sikertelenebb időszakok, nagy különbségek mutatkozhatnak ugyanazon egyénnél is a különböző időszakok között. Ezért lényeges, hogy már a tanulást megelőző időszakban, és azzal párhuzamosan is állandó tudatosításra van szükség a testnevelő tanár részéről annak érdekében, hogy tanítványai mindig világosan lássák az értelmét és a célját tevékenységüknek, hogy képesek legyenek a velejáró terhek elviselésére és vállalására, aktív részvételre a tanulási folyamat egészében. Ennek ellenére számítania kell arra, hogy az osztály egy része nem szívesen vesz részt a közös munkában.

A motiválás eredményessége attól függ, hogy a tanár hogyan tudja változtatossá tenni az elvégzendő feladatot, hogyan tudja variálni módszereit annak érdekében, hogy biztosítsa valamennyi résztvevő aktivitását azzal, hogy az óra valamely anyagrészéhez pozitív érzelmekkel tudja kapcsolni tanítványait.

A másik lehetőség a tanulók motiváltságának szinten tartására a közösségben végzett tevékenység előnyeinek kihasználása. Az egyén számára motiváló tényezők figyelembe vétele után van lehetőség azok közösségben való érvényesítésére.

7.2.1. Motiváló tényezők az egyén számára

Siker

Lehet bármilyen eredményes munkavégzés, probléma- vagy feladatmegoldás; siker az, amikor valamilyen teljesítményt ér el az egyén. Az eredményesség további teljesítményekre ösztönöz (teljesítménymotiváció). Ha megfigyelünk egy kosárra dobó fiataalt, aki egyedül játszik vagy gyakorol, amikor már egy bizonyos szögből viszonylag nagy biztonsággal talál a gyűrűbe, akkor nehezítve a feladatot keres magának újabb kihívást - azaz a már elért teljesítmény motiváló hatással bír.

Elismerés

Mindenki vágyik az elismerésre, a megbecsülés valamilyen formájára, apró jelére. Még egy megjegyzés, bármilyen csekély dicséret elegendő lehet, ha az őszinte és helyénvaló, azaz valós teljesítmény jutalma. A kisgyermek számára az érzelmi kötődés erős hatása miatt még fontosabb a folyamatos pozitív megerősítés, a legkisebb eredmény elismerése is.

Lehetőség a fejlődésre

A változás olyan előrelépést jelent az egyén számára, amely során bővíhetnek lehetőségei – jelen esetben – további új mozgáselemek tanulására, ezáltal jobb pozíciót tölthet be (pl. kezdőcsapatba kerül), új perspektívák nyílnak meg előtte.

Felelősség

Akkor motiváló tényező az egyén számára, ha a felelősség tényleges, amelynek érvényesítéséhez a megfelelő pozíció („hatalom”) is velejár. Ilyen lehet például egy csapatkapitányi feladatkör, vagy játékvezetői megbízás, vagy az uszodában az önálló gyakorlás lehetőségének biztosítása.

Maga a tanulás

A tanulás egyes fázisai ténylegesen motiváló tényezőkké válnak abban az esetben, ha az önmegvalósítás, önkiteljesedés lehetőségét adják. Vagyis lehetőséget teremtenek a problémák, feladathelyzetek kreatív megoldásaira, a tanulás folyamatában az egyéni elképzelések megvalósítására.

Ha az egyéni szükségleteket, a motivációkat és az értékeket összhangba képes hozni a testnevelő tanár a közösségeken belül, a mozgásos cselekvéstanulás és a testnevelés oktatása terén folyamatos sikerre számíthat. Ugyanis az elismerés utáni szükséglet kettős értelemben is érvényesül. Egyrészt a tanári (szülői) elvárásoknak való megfelelés tekintetében, másrészt a nagyon erős, kortársak általi elismerési, megbecsültségi vágy motivál.

A következő szempontok segíthetik a testnevelő tanárt tevékenységében:

- A közös és reális célok megvalósításában elért siker kialakítja a csoportidentitás érzését, az úgynevezett „mi”-tudatot. A győzelem, a cél elérésének pillanata megszünteti a közösség tagjai közt meglévő távolságokat, a csapatszellem természetes módon megerősödik, amelyet az uszodai foglalkozások alkalmával is biztosíthatunk tanítványaink számára (ld. játékok során);
- A korábbi sikerekre támaszkodva (ld. teljesítménymotiváció), a „mozgásos kommunikáció” és fejlett csapatszellem nagy valószínűséggel növeli a közösség teljesítőképességét, s egyben jobb légkört is teremt az egyének számára a nehézségek elviseléséhez, a terhelések vállalásához;
- A közösségnek azon tagjai, akiknek az igényeit figyelembe veszi a közösség, s akik érzik, hogy egyéni és értékes módon járulhatnak hozzá a közös feladatok megoldásához és a közösségi együvé tartozás érzésének fenntartásához, azok mindkét területen többet tudnak teljesíteni;
- Azonban, ha egy közösség többször kudarcot vall valamilyen feladat végrehajtása során, akkor kezdenek felerősödni a közösség belső széthúzó erői, és az egyén szükségleteire egyre kevésbé lesznek tekintettel a többiek;
- Ha nincs egység a közösségen belül, és nem harmonikusak a tagok közötti belső kapcsolatok, akkor ez kedvezőtlenül befolyásolja a tanulási teljesítményt, és az egyéni tanulási szükségletek kielégítését is;
- Azt is érdemes figyelembe venni, hogy ha a közösség tagjai közül valaki csalódott és elkeseredett, akkor nem fog maximális mértékben hozzájárulni sem a közös feladatok megoldásához, sem pedig a csapatszellem fenntartásához. Főleg akkor, ha csalódottságának oka a közösség általi elismeréssel van összefüggésben.

A fent leírtak az uszodai foglalkozásokra is érvényesek, azonban ott elsősorban az individuális (egyéni, személyes) teljesítmények határozhatják meg az uszodai csoportban elfoglalt helyet; ugyanakkor közösségként kezelve a tanulói csoportot, hasonló hatásmechanizmusok játszódnak le annak ellenére, hogy a testnevelő tanárnak jobban oda kell

figyelnie az egyének kudarcainak gyakoriságára és ezek pozitív élményekkel történő háttérbe szorítására.

A testnevelő tanár motivációs lehetősége és ereje abban rejlik, hogy felismeri azt a tényt, hogy az elégedettség nagy része abból származik, ha a tanulók legyőzik vonakodásukat a feladat végrehajtásától. Ennek elérése azonban nem egyszerű feladat, függ a tanár motivációs módszereinek széles skálájától, beleérző képességétől, pedagógiai képességeitől, s nem utolsósorban céltudatosságától. Tudatosítani kell a köztudatban, hogy a rendszeres testnevelés gyakorlata strukturálja a tanulók idejét, társas kapcsolatokat, közös célt, azonosságtudatot és rendszeres tevékenységet kínál számukra. Kitartásra ösztönöz, amelynek hiányában a feladatok végrehajtása kudarcba fullad. Tulajdonképpen ez a kitartás is hozzájárul az emberi elégedettség érzéséhez, és a jó közérzet kialakulásához. A tanulók túlnyomó többsége az önmaga által motivált szabadidős tevékenységek során ritkán képes ugyanilyen eredményeket elérni. Ezért lényeges a kollektív céltudat és a helyes önértékelés a tanulási folyamatban. Szabadidőben, az aktív foglalatosságokban, mozgásos tevékenységekben sokkal inkább dominál a szórakoztató, kikapcsolódó jelleg (ld. vízparti nyaralások, élményfürdők, strandok kínálata, stb.), amely kevésbé teremt optimális feltételeket és körülményeket a mozgástanuláshoz. A kötetlen formában (szabadidőben) a teljesen szabad, egyéni cél- és határidő-választás gyakran parttalanná teszi a tevékenységet, főként azok esetében, akik kevésbé céltudatosak.

Összességében a motivációval kapcsolatosan a tanulókhöz és a hivatáshoz való hozzáállás meghatározó abban a tekintetben, hogy a tanulók minden rejtett képességét elő lehet „varázsolni”, ha a testnevelő tanár fel- és egyben elismeri bennük azt a lehetőséget, amilyenné potenciálisan válhatnak. Hiszen mindannyian önálló személyek, de önmaguk kiteljesedésére, személyiségük kibontakoztatására csak a társaikhoz (a közösség tagjaihoz) és értelmes tevékenységekhez (tanuláshoz) fűződő kapcsolatuk révén van lehetőségük. Feltételezni kell, hogy minden tanuló kreatív és találékony, problémaérzékes és döntésképes, de ezeket a képességeit igazán csak másokkal együttműködve érvényesítheti (pl. csapattársak egymásrautaltsága a mozgásos játékokban, sportban – vizes sportok esetében életbiztonsági szempontok miatt ez még fokozottabban érvényes). Továbbfűzve a gondolatot: a sikerre mindenki vágyik. Azonban az egyéni sikerek is csak egy csapaton, közösségen belül bizonyulhatnak valóban hatékonyak. (Minden sportsiker összeteljesítmény.) A testnevelő tanárnak fel kell ismernie és megfelelő módon kell kezelnie azt a tényt is, hogy bár minden egyes tanulót saját motívumok és elképzelések mozgatnak, mégis igénylik és keresik a megfelelő irányítást. Leginkább arra van szükségük, hogy hozzáértően koordinálja a társakkal tevékenységüket, és alkalmanként segítséget kapjanak önértékelésükhöz, önbecsülésük kialakulásához. Az is felmérhető, hogy igazságérzetük fejlett, különbséget tudnak tenni a külső jutalmazás (osztályzat, kivételezés stb.) és a kevésbé könnyen megragadható, de azért nagyon is valóságos, belső és lényegi „jutalmak” között (dicséret, odafigyelés, törődés, szeretet stb.).

A felsorolt szempontok és tényezők figyelembe vétele lehetővé teszi a motiváció és motiválás kérdéskörének átgondolását, amelynek tudatos felhasználása a tanulók nagyobb fokú bekapcsolódását teszi lehetővé a mozgásos cselekvések tanításának-tanulásának folyamatába, aktívabb részvételt és hozzáállást eredményezhet részükről, másrészt hozzájárul belső motivációs bázisuk kiszélesítéséhez, növeléséhez.

8. Az úszásoktatás feltételei

1./ Tárgyi feltételek:

- oktatásra alkalmas vízfelület (természetes vizek is)
- az oktatáshoz szükséges segédeszközök megléte

Az oktatás tekintetében nem mindegy, hogy rendelkezünk-e tanmedencével, vagy csak mélyvízben történő oktatásra van lehetőségünk. Egyértelműen kijelenthető, hogy a legideálisabb, amikor mindkét típusú medence (tanmedence és mélyvízes medence is) rendelkezésre áll. Azt is meg kell jegyeznünk, hogy az sem mindegy, hogy a tanmedence vízmélysége mekkora, mert ez jelentősen meghatározhatja az oktatandó személyek folyamatba történő bekerülésének lehetőségeit. A mélyvízes és tanmedencés program teljesen eltér egymástól, más a tematika és más a kivitelezhető feladatok sora is. A nyíltvízi úszásoktatás ma már sokat veszített jelentőségéből, az új és régebbi tanuszodák sokkal praktikusabb és kiszámíthatóbb lehetőséget nyújtanak a folyamat kivitelezésére.

Magyarországon 175 járásból 89 járásban nincs tanuszoda!! (2014-es adat) Nógrád és Tolna megyében **egy tanmedence van**, a megyeszékhelyeken, vagyis Salgótarjánban és Szekszárdon. Fejér megyében is **mindössze kettő van**, Győr-Sopronban **három**. Győrben, ami a főváros mögött az ország második legversenyképesebb városa, nem volt eddig fedett 50 méteres medence (2015-ben adták át). Budapesten 4 fedett ötvenes medence van, 33-as és 25-ös viszont 27, de így is van olyan kerület, amelyikben **egyáltalán nincs medence**.

2./ Személyi feltételek:

- úszóedzői oklevél megléte
- úszóoktatói licensz megléte (2004. júniustól kötelező)
- testnevelő tanári diploma megléte

A szakmai feltételek teljesülése rendkívül fontos lehet a szakmaiság, hitelesség miatt. Sajnos sok esetben a testnevelést tanító tanárok nem tudják felvállalni az úszómozgások megtanítását, mert sportszakmai ismereteik más sportághoz kapcsolódnak. Megfelelő továbbképzéssel ez a feladat orvosolható. Meg kell azonban jegyezni azt is, hogy nem minden úszóedző úszóoktató és nem minden úszóoktató végez úszóedzői munkát. Két teljesen külön oktatási folyamatról van szó.

A *Magyar Úszó Szövetség* „Minden gyermek tanuljon meg úszni” elnevezésű program kapcsán határozatot fogadott el miszerint:

„Magyarországon csak a MÚSZ által kiadott engedéllyel lehet a jövőben úszást oktatni! Úszó oktatóként csak a licencet kiváltók dolgozhatnak a jövőben!”

3./ Szociális-gazdasági feltételek

- a társadalom testkulturális szokásai, hagyományok és tradíciók

- az ország gazdasági helyzete
- a terület illetve régió uszoda ellátottsága (kistelepülések, nagyvárosok)
- a szülők anyagi helyzete (esélyegyenlőség)
- mikro- és makrokörnyezeti hatások

A magyar lakosság testkulturális szokásai, tradíciók tekintetében a megkérdezettek nagy többsége nem az úszást jelöli elsők között. Számos ország nevének hallatán szinte azonnal mellérendelhetünk tradicionális sportágat (pl.: Skandináv országok: jégkorongozás, korcsolyázás, sífutás). Magyarország tekintetében nagyon sokáig a labdarúgás volt a legnépszerűbb sportág, de az idők folyamán ez megváltozott. Eredményesség tekintetében a kajak-kenu, vívás, úszás sportágak lényegesen előrébb állnak, a gyermekek sportágválasztása tekintetében is népszerűbbek, jelentős lehet a szerepük.

8.1. Az úszásoktatást befolyásoló tényezők

Tárgyi aspektusból:

- a víz mélysége (testmagasság mínusz 20 cm)
- a víz hőmérséklete (32 C°)
- az uszoda levegőjének hőmérséklete (30-32 C°)
- tanmedence esetleges hiánya
- az uszoda esztétikuma, belső világa, élményszerűsége
- hang-, fény-, szín- és szaghatások az uszodában
- az uszoda és a lakóhely (iskola) közötti távolság

Tárgyi aspektusból nézve egy korábban végzett vizsgálat (Tóvári F.-Prisztóka-Tóvári A. 2014.) közel 2000 megkérdezett úszóiskolás gyermekének válaszaiból egyértelműen kitűnt, hogy a foglalkozások hatékonyságának egyik legfontosabb befolyásoló tényezője a víz mélysége és hőmérséklete volt. Ehhez szorosan kapcsolódik a levegő hőmérséklete is. Egyértelmű, hogy a hőmérsékleti tartományoknak szinkronban kell lenni ahhoz, hogy a szárazföldi és vízi gyakorlatok végzése közben a figyelem koncentráció és a feladattudat megmaradjon.

Személyi aspektusok:

- az oktató szakmai, módszertani ismeretei (szakmaiság, hitelesség)
- az oktató külső tulajdonságai: megjelenése, hangszíne, hanghordozása, mimika, verbális és nonverbális specifikumok, szokások, viselkedés
- az oktató belső tulajdonságai: türelem, megértés, empátia, szimpátia, elfogadás
- a mikrokörnyezet támogató illetve elutasító megnyilvánulásai (szülők, barátok, stb.)

A személyi aspektusok tekintetében korábban már szóltunk az **oktatói licenz** meglétének szükségességéről. Emellett rendkívül jelentős tényező a gyermekek szempontjából az oktató személye és nevelési attitűdje. Előfordulhat, hogy egy kisgyermek

éppen az oktató személye miatt marad ki egy foglalkozásból, de lehet az is, hogy éppen ő miatta szeret járni úszásórákra. Más tulajdonságok mellett a türelem és az empátia nagyon fontos az oktató szempontjából. Érdekes kivárni és időt hagyni a tanulóknak a feladatok tanulása során. Az empatikus képességünk segítségével pedig próbáljuk meg beleélni magunkat a kis úszóiskolás helyzetébe, aki fél, bizalmatlan és nem biztos, hogy jól érzi magát.

A mikrokörnyezeti hatások nagyon erős befolyással lehetnek. Ha belegondolunk abba, hogy a szülők egy része úgy írta be gyermekét úszásra, hogy azt mondja: „meg kell tanulnod úszni, mert különben megfulladsz”. Így aztán a folyamatba kerülés fontossága egyértelmű, de amennyiben a gyermeket kudarc éri a haladás során, egyből eszébe jutnak a szavak: „megfulladsz, ha nem tanulod meg”. A kisgyermek gondolkodásában: megfulladok, tehát meghalok. Ezzel maguk a szülők, egy helytelen módon kifejezett indoklással alakítják ki gyermekeikben a gátlásokat és félelmet.

Módszertani-didaktikai aspektusból

- az oktatásra fordítható összes óraszám
- a haladási tematika
- az alkalmazott ismeretátadási módok (verbális, vizuális, komplex)
- a hibajavítások alkalmazása, szakszerűsége
- a gyakorlatok ismétlésének száma

Az oktatásra fordítható óraszám alapvetően meghatározza az elérhető szinteket. A kimeneti követelményeket összhangba kell hozni a ráfordítható idővel és tematikával. Az iskolai osztályok esetében az óraszámok 8-10-12-16-18 úszásórát jelenthetnek. Fontos, hogy a szülők pontosan legyenek tájékoztatva a programról, tudjanak a lehetséges kimeneti tudásszintekről. Ezek a szintek természetesen különbözőek lehetnek a kezdő, középhaszoló és haladó tanulók esetében.

Pedagógiai-pszichológiai aspektusból:

- a tanulók életkori sajátosságai
- a feladattudat megfelelő szintje
- a figyelemkoncentráció életkornak megfelelő megléte

Az életkori sajátosságok egyértelműen befolyásolják az úszómozgások megtanulásának hatékonyságát. A **feladattudat** nagyon leegyszerűsített megfogalmazásban nem más, mint a kapott ingerre adott motoros válasz minősége. Ez adott esetben lehet nulla is (tehát a kisgyermek nem végzi el egyáltalán a feladatot). A **figyelemkoncentráció** szinten tartásához pedig elengedhetetlen a változatosság és a játékos feladatmegoldások. Egy óvodás kisgyermek esetében az úszófoglalkozás alatt (45 perces foglalkozás) az aktívan figyelemmel eltöltött tiszta idő optimális esetben 8-12 perc lehet.

9. Az úszásoktatás

Természetes, hogy az úszásoktatás folyamatának egyik „főszereplője” **az úszni nem tudó személy**, aki sok esetben kisgyermek, felnőtt, de valamilyen szinten sérült személy is lehet. A mai korszerű rendszerek már több oktatóval dolgoznak integrált módozatban, a sérült és ép személyek közös foglalkoztatásával. Természetesen indokolt esetben az inkluzív oktatási módozatok és elvek alapján egyéni speciális, inkluzív jellegű feladatvégeztetést is tarthatunk. Ennél a módozatnál a tanuló integráltan, a többi tanulóval közösen dolgozik, viszont feladatai differenciáltan csak az ő képességeihez vannak rendelve.

Hasonlóan kiemelt szerepe lehet a **képzett úszóoktatónak, tanárnak vagy oktató asszisztensnek**.

Nagy segítség a **szülők** támogató, pozitív hozzáállása, de előfordulhat, hogy korábbi hibás egyéni oktatás miatt rosszul rögzült ismeretekkel kell szembesülnie az oktatónak. Sok esetben nem hallunk róluk, a résztvevők többsége pedig nem is gondolná, hogy mennyire fontos a folyamatot **kiszolgáló személyzet támogató** hozzáállása és odafigyelése (gépészet, vegyszerezés, takarítás, kísérelő személyek, felügyelő asszisztensek).

A motivációs szint megtartásában és az eredményes munkavégzésben mindenkinek kiemelt, jelentős szerepe lehet.

9.1. Az ideális életkor kérdése

A kérdésében a szerzők között viszonylagos egyetértés van, néhány éves eltérésekkel találkozunk az ideális életkor megítélésében.

Bárány (1957) az oktatás megkezdését egy-két éves iskolai múlt után 7-12 éves kor között tartja a legmegfelelőbbnek. A megfelelő testi és értelmi fejlettséget, valamint a közösségen belül addigra kialakuló kapcsolatokat említi kedvező feltételként.

Székely (1963) szerint a vízhez szoktatást már körülbelül egyéves kortól el lehet kezdeni egyénileg, játékos formában. 4 éves kortól ajánlja a víz alá merülés, a lebegés, és a levegő kifújásának elsajátítását, valamint játékos feladatokat ismertet. A csoportos úszásoktatás megkezdését körülbelül fél éves iskolai múlt után tartja legmegfelelőbbnek. Ezt megelőzően csak az egyéni oktatást említi lehetőségként és egyben javasolja is.

Arold (1979) már nem köti a csoportos úszásoktatás megkezdését feltétlenül az iskolaérettség eléréséhez. Megállapítása szerint az 5-6 éves gyermekek megfelelő élettani és idegrendszeri sajátosságokkal, figyelemkoncentráció képességgel rendelkeznek az úszás tanulásához.

Kiss (2005) elsősorban a későbbi versenyeredmények szempontjából a 4-5 éves kort tartja ideálisnak az úszás elkezdéséhez.

Tóth (2008) a gyermekek korábban már ismertett ontogenetikus fejlődéséből levezetve az úszásoktatáshoz ideális életkort 5-7 éves kor közé teszi. (Egy úszóversenyző pályafutása szempontjából három fő szakaszt különít el, melyek az úszásoktatás hozzávetőlegesen 5-8, majd az általános képzés 9-13 éves kor között, végül a speciális képzés időszaka 14 éves kortól.)

9.2. Az oktatási folyamat egységei

A fejezetben az oktatási folyamat egészének megtervezését érintő szempontokat kíséreltük meg felsorakoztatni további alfejezetek keretében. Az úszásoktatással kapcsolatos szakkönyvek valamilyen logikai sorrendet követve ismertetik az oktatás anyagát. Az egyes anyagrészek, mint például a vízhezszoktatás és a különböző úszásnemek oktatásának gyakorlatanyagai jól elkülönülő egységeket képeznek. Kevés kivételtől eltekintve nem lehet általános érvényű szabályt megfogalmazni az anyagrészek, különösen az úszásnemek oktatásának sorrendiségét illetően. A legmegfelelőbb módszert a helyi sajátosságoktól függően, számos szempontot figyelembe véve kell megtalálni. A szakirodalomban ismertett különböző megoldások adott helyen és időben való helyességét bizonyára gyakorlati tapasztalatok igazolták.

9.2.1. A vízhezszoktatás. A folyamat kapcsolata a tematika felépítésével

Egyértelműnek tűnik, hogy a kezdők úszásoktatása során az első lépés a vízhez szoktatás, melynek célja, hogy a gyermekek megismerkedjenek és megbarátkozzanak a vízzel, mint "új", idegen közeggel. Jelentőségét a legtöbb szerző kiemeli (Székely 1963, Counsilman 1977, Rajki 1978, Arold 1979, Kiricsi 1993, Tóth 2008) és külön fejezetben foglalkozik a kérdéskörrel. Az alapvető gyakorlatok az egyszerű mozgásformák, a víz alá merülés, a szem kinyitása és a levegő kifújása a víz alatt, felfekvés a vízre, lebegés, siklás, ugrások valamint a vízben való játékok.

Korábbi munkánkban - *Tóvári és munkatársai* (2014) - a vízhez szoktatás feladatait az alapkoordinációs feladatok, a vízalámerülés feladatai, a siklás feladatai, és a mélyvízi taposás gyakorlatcsoportjaiba sorolva ismertetjük.

A vízhez szoktatás folyamán csökken a tanulók szorongása, növekszik biztonságérzetük, megtapasztalják a víz fizikai törvényszerűségeit, kialakul a tudatosan szabályozott légzés. Tóth (2008) a szervezet védekező reflexeinek „*megszelídítéseként*” jellemzi a folyamatot. Az úszásnemek oktatásának sorrendisége már ekkor felmerül, hiszen el kell dönteni például, hogy a lebegést és a siklást hason, háton vagy a kezdetektől mindkét helyzetben oktassuk. Egyes szerzők (Bárány 1957, Székely 1963, Rajki 1978) nem foglalnak egyértelműen állást a kérdésben, de gyakorlatsoraikban a siklás és lebegés végrehajtását, csak az elsőnek oktatott úszásnemnek megfelelően, hason vagy háton ismertetik. Ezzel szemben például Arold (1979), Kiricsi (1993), Tóth (2008) határozottan a mindkét helyzetben történő párhuzamos gyakorlást szorgalmazzák. Bárány (1957) esetében a vízhez szoktatás a mellúszás - főként szárazföldi - rávezető gyakorlataival párhuzamosan történik, nagyjából 3-4 lecke keretében. Kiss (2005) magát a vízhez szoktatást sem tekinti külön anyagrésznek. Az oktatást az általa első úszásnemként tanított hátúszás alapmozdulatainak gyakoroltatásával kezdi, szembetűnően sok szárazföldi gyakorlatot alkalmazva. Megállapítása szerint, a vízhez szoktatáshoz szükséges idő a gyermekek előéletétől függően nagyon különböző lenne. Jelentős hányaduknak gondot okoz az arc vízbetétele, a hátúszásnál azonban erre nincs is feltétlenül szükség. A tanulók a medencébe történő ki- és bemászás, a hátúszás alapgyakorlatai valamint a játékok során észrevétlenül szoknak hozzá a víz jelenlétéhez. A szerző álláspontja szerint ezzel tulajdonképpen megtakarítható a vízhez szoktatásra fordított

idő. Kevésbé mutatkoznak meg a tanulók közti kezdeti különbségek, gyors és látványos eredmények érhetők el, amellyel a szülők is elégedettek, ezáltal csökken a lemorzsolódás.

9.2.2. Az úszásnemek oktatásának sorrendje

A következő fontos kérdés, hogy a különböző úszásnemeket milyen sorrendben oktassuk. A szakértők véleményei között itt első megközelítésre szembevető különbségekkel találkozunk. Bár az egyes álláspontok tételes felsorolása túlzónak tűnhet, úgy gondoljuk, mégis jobb alapot nyújt a következtetések levonásához.

Az 1926-ban kiadott Testnevelési Utasítás úgy fogalmaz, hogy a „*mellúszás az úszás tanításának alapja. Ez sajátítható el legkönnyebben.*” A kiadványban ezt követi az oldalúszás, a gyorsúszás és a hátúszás ismertetése.

Bárány (1957) szintén a mellúszással kezdi az oktatást, amelyet a gyorsúszás, a mentőúszások, a hát-, és pillangóúszás követnek. Érdekes azonban figyelembe venni, hogy a tananyag a 7-12 éves korosztály számára készült.

Székely (1963) már a gyorsúszást javasolja első úszásnemnek, véleménye szerint ez sajátítható el legkönnyebben. Ezt a gyorsúszás természetes mozgásokhoz való hasonlóságával magyarázza. Ezután következik a hát-, pillangó-, és végül a mellúszás oktatása. Szembevető, hogy a pillangóúszás tanítása megelőzi a mellúszását. A szerző indoklása szerint „...*a pillangóúszás is csupán a gyorsúszás páros karral és páros lábbal végrehajtott változatának tekinthető.*” (Székely, 1963 28.o) Vitathatatlan, hogy mozgásszerkezeti nem túl bonyolult, és valóban hasonlít a gyorsúszáshoz, a rávezető gyakorlatai is arra épülnek. Ennek ellenére a karok, valamint levegővételnél a karok és a fej egyidejű kiemelése a vízből olyan jelentős fizikai erőfeszítést követel, amelyre a gyermekek ebben a korban nem biztos hogy képesek. Ezen kívül a helyes ritmus kialakítása is nehézségeket okozhat.

Lényegében ugyanezt a logikai sorrendet fedezhetjük fel Councilman (1977) munkájában is, aki a gyorsúszást követően a pillangó, majd a hát és a mellúszás oktatását ismerteti, bár ez nem feltétlenül jelenti az oktatás sorrendjét is.

Rajki (1978), valamint Arold (1979) könyveiben gyors-, hát-, mell-, és pillangóúszás sorrenddel találkozhatunk. Rajki azonban pontos útmutatást ad a kérdéssel kapcsolatban. Állásfoglalása szerint, „... *az 5-7 éves korúak megfigyelőképessége, figyelem-összpontosító képessége még nem elég fejlett a bonyolult mellúszómozgás – csoportos formában történő – hibátlan elsajátításához. ... a gyermekeket 8 éven alul gyorsúszással vagy hátúszással tanítsuk, mert ez a célravezetőbb. A 8 évnél idősebbek és a felnőttek azonban már mellúszással is eredményesen kezdenek az úszástanulást.*” (Rajki, 1978 9.o).

Arold (1979) felhívja a figyelmet arra, hogy a mellúszás oktatását prioritásként kell kezelni azokban az esetekben, ha csak egy úszásnem oktatására van elegendő idő.

Kiricsi (1993) hát-, mell-, gyors-, és pillangóúszás sorrendben ismerteti az anyagot. Véleménye szerint fontos a gyakorlatokat már a vízhez szoktatáskor hason és háton is azonos szinten megtanulni, ezt követően azzal az úszásnemmel kell folytatni az oktatást, amelyből az ellenőrző gyakorlatok során a csoport több tagja ér el jobb eredményt.

Kiss (2005) a vízhez szoktatásnál már említett indokok alapján határozottan a hátúszást javasolja első úszásnemnek 4-6 éves gyermekek esetében. Ezt követően tér rá a mell-, gyors-, majd a pillangóúszás oktatására. Kiemeli azonban, hogy a 8-10 éves

korosztálynál mellúszással kezdene. Kicsiknél másodikként a lemorzsolódás lehetősége miatt szorgalmazza a mellúszás oktatását, értelmezésünk szerint azzal a magyarázattal, hogy ha a gyermek korán abbahagyja az edzések látogatását, az legalább biztos úszástudás birtokában történjen. Kiemeli ezzel kapcsolatban a mellúszás vízbiztonságban betöltött szerepét.

Tóth (2008) hát-, gyors-, mell- és pillangóúszás sorrendben ismerteti az anyagot, de szintén felhívja a figyelmet a mellúszás elsődlegességére szigorú időkorlát esetén. A pillangóúszással kapcsolatban megjegyzi, hogy a hazai gyakorlatban csak az utánpótlásképzésre kiválasztott tanulóknak kezdik el oktatni.

Ha elfogadjuk azt, hogy adott esetben mindegyik ismertetett sorrend lehet helytálló, és ezek alapján szabályt szeretnénk alkotni, csupán azt jelenthetjük ki teljes bizonyossággal, hogy a gyorsúszás oktatásának meg kell előznie a pillangóúszás oktatását. Ennek ellenére, a pillangóúszás második vagy harmadik úszásnemként történő oktatása meglehetősen életszerűtlennek tűnik.

További szempontokat figyelembe véve megállapíthatjuk, hogy ideális esetben mellúszással első úszásnemként csak az iskoláskorúak esetében találkozhatunk.

Egyértelműnek tűnik, hogy elegendő óraszám esetén, a fiatalabbak számára a hát- vagy a gyorsúszás közül kell kiválasztani az első úszásnemet, és többségben vannak azok a szakemberek, akik szerint a másodikat is. Harmadikként ezután legtöbbször a mellúszás oktatása következik. A pillangóúszásra, amennyiben oktatják, leggyakrabban utolsóként kerül sor. Akad azonban példa arra is, hogy a mellúszás kerül a második helyre Kiss (2005) esetében, vagy a pillangóúszás kerül a harmadik helyre Székely (1963) módszere szerint. Az áttekintett szakirodalom alapján tehát azt a következtetést vonhatjuk le, hogy az úszásnemek oktatásának sorrendjét egyfelől a tanulók életkorától függően kell megválasztani. A hát és gyorsúszás elsőségét a kicsik esetében a szerzők általában azzal magyarázzák, hogy hasonlítanak az ember természetes mozgásformáihoz, a gyermekek által könnyen megfigyelhető, utánozható, egyszerű mozgáselemeket tartalmaznak. Hátúszásnál ezen felül nem okoz problémát a levegővétel, így a tanulók hamarabb képesek lehetnek nagyobb távok megtételére is.

A mellúszás mozgásszerkezetileg nem kapcsolódik a természetes emberi mozgásokhoz. (Arold, 1979) Elsősorban a helyes lábtempó elsajátítása jelenti a legnagyobb nehézséget, bár véleményünk szerint gyorsúszásnál a levegővétel elsajátítása is hasonlóan nehéz, esetenként talán nehezebb is. Vannak azonban egyéb módszertani megfontolások is. Ilyen például, hogy ha a mellúszás oktatása megelőzi a gyorsúszását, akkor a gyorsúszás levegővételének tanulásakor a gyermekek sokkal inkább előre próbálják kiemelni a fejüket a mellúszásnál már begyakorolt mozdulat miatt. Más kérdés, hogy a gyorsúszás lábtempójának úszólappal történő gyakorlása során gyakran szintén előre vesznek levegőt.

A másik szempont, amit figyelembe kell venni az úszásnemek oktatási sorrendjénél, a rendelkezésre álló idő. Itt visszautalnék az úszásoktatás alapvető céljára, amelyet elsődlegesen a vízbiztos úszástudás elsajátításaként határoztunk meg. Ezzel kapcsolatban lényeges állásfoglalás, hogy „... akiről megállapítják, hogy tud úszni,... az bármilyen szinten is, de mellen kell, hogy tudjon úszni.” (Tóth, 2008 249.o)

A mellúszás fontosságát a szakértők legfőképpen a vízbiztonsággal való szoros kapcsolatával magyarázzák. Ilyen jellemzők például, hogy a fej helyzetéből adódóan az úszó jól tud tájékozódni, akár kiemelt fejjel is haladhat, nagyobb távolságot tud megtenni

viszonylag kis energia befektetéssel akár még gyengébb technikai végrehajtás mellett is. A mellúszó mozgás fontos szerepet tölt be a vízből mentésben, víz alá merülésben, víz alatti úszásban, valamint a mellúszó lábmunka alapjaira épül a taposás is. Főként a fenti okokra alapozott a megállapítás, „... hogy ha valaki csak egy úszásnemet tanul vagy tanít, az a mellúszás legyen, illetve, ha az oktatónak csak rövid, egy-két hetes oktatásra van lehetősége (pl. nyári tanfolyam, iskolai táborozás), akkor a mellúszást tanítsa.” (Tóth, 2008 249.o)

Még a hibás technikával végrehajtott mellúszás is vélhetően nagyobb biztonságot nyújt, mint egy kicsivel jobb színvonalú hát vagy gyorsúszás a mellúszás ismerete nélkül. Más kérdés, hogy a rögzült hibákat utólag már sokkal nehezebb kijavítani. Tömör megfogalmazásban: „... a tanítási folyamat felgyorsítása azzal a veszéllyel jár, hogy a tanulók nagy része nem kap kielégítő, később továbbfejleszthető technikai alapot az úszómozgáshoz.” (Rajki, 1978 11.o) A sietség tehát a minőség rovására mehet, aminek különösen az utánpótlás nevelésben van nagy jelentősége. Azonban tételezzük fel, hogy ez utóbbi esetben megfelelő idő áll rendelkezésre. A mellúszás esetében a helyes technikai végrehajtás azért is különösen fontos, mert a versenyeken ez a leginkább szabályozott úszásnem. A hibás technika nem csupán az úszó időeredményét befolyásolja, hanem önmagában is kizárást vonhat maga után egy versenyen. Az utánpótlás nevelés szempontjait figyelembe véve ezért is célszerű lehet a mellúszást azt követően oktatni, hogy a tanulók már valamilyen előzetes úszótapasztalatra tettek szert és otthonosan mozognak a vízben. Ekkorra már lényegesen kevésbé jelentkeznek számukra a külső és belső zavaró tényezők, ezáltal jobban tudnak a nagyobb figyelmet igénylő mozgáselemek végrehajtására összpontosítani.

Az oktatási folyamat kialakításánál valamilyen mértékben szerepet játszhatnak a szülők és a fenntartó intézmény (iskola, szakosztály stb.) elvárásai is. Ezek lehetnek az oktató szakmai meggyőződésével egybeváogók vagy bizonyos mértékig ellentétesek is. Elsősorban a helyi sajátosságok függvénye, hogy az érintettek milyen módon képesek és hajlandóak alkalmazkodni egymás igényeihez.

9.2.3. Az egyes anyagrészek párhuzamos oktatása, oktathatósága

Az előző fejezetben áttekintésre kerültek azok a fő szempontok, melyeket az úszásnemek oktatási sorrendjének kialakításakor figyelembe kell vennünk. A kérdést bonyolítja, hogy az egyes részek nem csak egymás után, hanem elviekben, bizonyos korlátok között egymással párhuzamosan is oktathatók. Ezalatt nem csak azt értjük, hogy több úszásnem mozgásanyagát a kezdetektől együtt oktatjuk, hanem azt is, hogy valamely úszásnem alapttechnikájának elsajátítása előtt megkezdjük egy másik úszásnem oktatását is. Csupán a szakirodalomra hagyatkozva nem válik egyértelművé, hogy az egyes úszásnemek oktatása milyen ütemben kövesse egymást, a további úszásnemek tanítását mikor kapcsoljuk be a folyamatba. A válasz nyilván sok tényezőtől függ. A szerzők általában első, második, harmadik, negyedik úszásnemről írnak. A rangsorolás természetesen szükséges, de egyúttal leegyszerűsítő is. A különböző úszásnemek párhuzamos oktatásáról viszonylag kevés szer esik szó. A sorrendiség mindenképpen indokolt, hiszen nyilvánvaló, hogy nem oktathatunk egyszerre mindent, illetve az anyagrészek egymásra épülésénél egy sor egyéb szempontot is szem előtt kell tartanunk. A gyakorlatban azonban szükségszerűek bizonyos átfedések, különösen az első úszásnem elsajátítását követően. Ezen kívül, ha a vízhez szoktatáskor a

lebegést és siklást hason és háton is megtanítottuk, véleményünk szerint a gyors és hátúszás párhuzamos oktatása, mozgásszerkezeti hasonlóságukból fakadóan nem feltétlenül zárja ki egymást. Ezt követően rövidesen lehetségesnek tartom a mellúszás oktatását is bekapcsolni a folyamatba, természetesen elegendő óraszámot és rendszerességet feltételezve. Már említésre került, hogy az áttekintett szakirodalom nem tárgyalja részletesen a kérdést.

Bárány (1957) a következő úszásnem rávezető gyakorlatait a már majdnem elsajátított úszásnem befejező gyakorlatainál ismerteti. Később néhány feladat erejéig visszatér ugyan az előzőleg elsajátított úszásnemre, de az egyes úszásnemek oktatása határozottan elkülönül.

Kiss (2005) ebből a szempontból „*átfogó felépítésű*” valamint „*kis lépésekkel, nagy pontossággal felépített*” módszert különböztet meg, melyek közül a 4-6 éves korosztály esetében az utóbbit tartja jónak. Az átfogó módszert többek között azzal jellemzi, hogy az oktató kevés magyarázatot használ, bemutatással szemléltet, több úszásnemet is oktat egy órán belül, igyekszik minél előbb mélyvízbe vinni a tanulókat, eleinte nem tulajdonít nagy fontosságot a pontos technikai végrehajtásnak. Az óra légköre laza, sok a játék és a szabad foglalkozás, a csoport életkort tekintve heterogén. A kis lépésekkel, nagy pontossággal felépített módszert lényegében ennek az ellentettjeként írja le. Az oktató egyszerre csak egy úszásnemet oktat aprólékosan egymásra építve az egyes részeket, és csak pontos technikai végrehajtás esetén lép tovább az anyagban. A jelenlévő tanulók nagyjából azonos életkorúak, a foglalkozás légköre kissé feszült, a szabad játék időtartama az óra hosszának körülbelül egytizede, de ezen kívül gyakoriak a szervezett csoportos játékok. Visszatérve az eredeti kérdésre megállapítható, hogy a szerző a különböző úszásnemek párhuzamos oktatását a 4-6 évesek esetében kezdetben nem tartja célravezetőnek. Ezzel szemben, esetében elmarad a klasszikus értelemben vett vízhez szoktatás, ami bár az általánostól némileg eltérő gyakorlatokkal, de végső soron a hátúszás oktatásával párhuzamosan történik.

9.2.4. A mélyvízhez szoktatás ideje és feltételei, a taposás oktatása

A biztos úszástudás a csak mély vízben állapítható meg, melynek kritériumait *Tóth (2008)* a következőképpen foglalja össze:

„A tanuló mély vízbe ugrás után (talpas vagy fejes) biztos tájékozódással feljön a víz felszínére, tíz-tizenöt másodpercig taposással ott marad, majd valamely úszásnemben legalább huszonöt métert úszik megállás nélkül, megbízható technikával. A megbízható technika a kar-és lábmozdulatok, valamint a levegővétel ritmikus összehangolását jelenti.” (Tóth, 2008 217.o)

Felmerül a kérdés, hogy milyen feltételeknek kell teljesülnie ahhoz, hogy mélyvízbe vihezzük a tanulókat, illetve mennyi tanmedencei gyakorlást követően lehetséges ez. A szakirodalmat áttekintve nem minden esetben találunk erre vonatkozó iránymutatást. *Székely (1963)* az alapfokú úszásoktatás befejező lépéseként, a négy úszásnem elsajátítását követően tér csak rá a mélyvízes gyakorlásra.

Arold (1979) véleménye szerint a vízhez szoktatási gyakorlatok szinte párhuzamosan végezhetők a kis- és mélyvízben egyaránt. Álláspontja szerint, ha a tanulók már a lebegést, siklást, vízbe ugrásokat végrehajtják a tanmedencében, egy-két foglalkozást követően lehet próbálkozni a mélyvízes gyakorlatokkal is. Kiemeli ezzel kapcsolatban a segítségnyújtás és az oktató tanítvány közötti bizalom szerepét.

Kiss (2005) mint már ismeretes, először csak a hátúszást oktatja. Leírásai alapján megállapítható, hogy az első nagymedencés gyakorlatokat azt követően iktatja be, hogy a gyermekek a kismedencében a hátúszás alaphelyzetében, segédeszköz nélkül, csak lábtempóval haladva egész hosszokat megállás nélkül le tudnak úszni. Értelmezésünk szerint, esetében a 4-6 éves gyerekek, heti három foglalkozás keretében, hozzávetőlegesen három hónap alatt jutnak el erre a szintre.

Tóth (2008) álláspontja szerint a merülés, levegővétel és a lebegés tanmedencében történő tökéletes elsajátítását követően, az első nyolc-tíz úszásoktatási foglalkozás után következhetnek az első mélyvízes kísérletek. Kiemeli az oktató aktív segítségének jelentőségét, valamint a segédeszközök fokozott szerepét. Felhívja a figyelmet a fokozatosság, a türelem, a biztonság valamint a megfelelő víz hőmérséklet fontosságára. A mélyvízben is nagyrészt a tanmedencében végzett feladatokat ismerteti, a korábban megtanult gyakorlatok „átmentéséről” ír.

A fenti összehasonlításban többféle módzatra láthattunk példát. Fontos azonban kihangsúlyozni, hogy a vélemények eltérő időben, helyen és lehetőségek között születtek. Nyilvánvaló hogy a kérdés eldöntésében a tanulók tudásszintjén kívül a helyi körülményeket is figyelembe kell venni. Ha az oktató egymaga kénytelen dolgozni és vigyázni az egész csoportra, az jelentősen kitolja az első mélyvízes gyakorlatok időpontját. Ezzel szemben, ha kevés tanuló jut egy oktatóra, megfelelő számú segítő áll rendelkezésre, akkor sokkal hamarabb lehet biztonsággal megtenni az első nagymedencés próbálkozásokat.

A szakemberek beszámolóí alapján gyakran előfordul, hogy még azok a tanulók is, akik a tanmedencében már tökéletesen végrehajtanak bizonyos feladatokat, a nagymedencés gyakorlás során képtelenek ugyanerre. Valószínűsíthető, hogy ha a lehetőségekhez mérten minél korábban kezdődik meg a mélyvízhez szoktatás, annál kisebb mértékben jelentkezik az említett probléma, vagyis ha a tanulók korábban túljutnak a kezdeti nehézségeken, később nagyobb hatékonysággal végezhető a mélyvízi gyakorlás. A korai mélyvízes gyakorlatok további előnye lehet az is, hogy előbb – még az úszótechnika elsajátítását megelőzően – kialakul egy minimális fokú vízbiztonság. A tanulók kezdeti félelmét nyilvánvalóan az új, ismeretlen környezet váltja ki, melynek legfőbb tényezője a víz mélysége. Fontosnak tartjuk azonban kihangsúlyozni az ismeretlentől való félelem jelentőségét. A tanmedencében a medencefenék fontos támpontot és egyben biztonságérzetet jelent a tanulók számára, amelyet a mélyvízben kezdetben elvesztenek, ezért gyakran kétségbeesetten kapaszkodnak a medence szélébe. Ez a szorongás megnehezíti - némely esetben lehetetlenné teszi - a gyakorlást, egyúttal a tanuló leszakadását eredményezheti. Saját tapasztalat, ha a tanuló ilyen esetben oktatói segítséggel, a létra vagy egy rúd mellett lekapaszkodik a medence aljára és a lábát leteszi, az nagymértékben hozzájárul a félelem csökkentéséhez. Ilyen esetben ugyanis a medence mélysége a továbbiakban nem ismeretlen tényezőként lesz jelen, és a medencefenék valamilyen mértékben visszanyeri támpont jellegét. A vízbiztonság kialakulásával párhuzamosan e dolog fokozatosan jelenőségét veszti.

Szintén a vízbiztonsághoz kapcsolódik a taposás, a mélyvízben, kiemelt fejjel történő egyhelyben maradás képessége. Oktatására az általunk tanulmányozott szakkönyvekben nem térnek ki külön. Tóth (2008) a mélyvízhez szoktatás feladatai között említést tesz róla, de célirányos gyakorlatokat nem ismertet. A mellúszás jelentőségével kapcsolatban megjegyzi,

hogy a taposás a mellúszó láb munkára épül, az azonban nem válik világossá, hogy a mellúszás lábtempójának oktatása valóban megelőzi-e a taposás elsajátítását.

A taposás oktatására vonatkozó ajánlás korábbi munkánkban (*Tóvári és munkatársainak* 2014) található. A vízhez szoktatás külön feladatcsoportjának tekintjük a mélyvízi taposás elsajátítását, amelynek oktatására konkrét gyakorlatokat ismertetünk. Kiemeljük jelentőségét annak, hogy az oktatás során „... az egyes részfeladatokat a gyermekek a mélyvízben is gyakorolják. Ennek eredményes végrehajtását nagymértékben segítheti a korábbi vízhez szoktatásnál tanult mélyvízi taposás, ami biztonságot ad a gyermekeknek.” (Tóvári és mtsi, 2014).

9.2.5. Az egyes anyagrészek és a vízbiztos úszástudás elsajátításához szükséges idő

A tanulók eltérő képességei és előzetes tapasztalatai miatt az egyes anyagrészek elsajátításához szükséges időt nyilvánvalóan nem lehet pontosan meghatározni. Az oktatási folyamat megtervezésekor mégis szükséges tudnunk, hogy egy bizonyos anyagrész elsajátítására hozzávetőlegesen mennyi időt kell fordítanunk, mert e nélkül nehezen tűzhetnénk ki a reális célokat, és oszthatnánk be optimálisan a rendelkezésre álló időt. A kérdéskör az oktatási folyamat eredményességének megítélése szempontjából is fontos lehet.

Bárány (1957) esetében – mint már ismeretes – a vízhez szoktatás a mellúszás rávezető gyakorlataival párhuzamosan történik, nagyjából 3-4 lecke keretében. A folyamatos mellúszás elsajátításáig az első 20 foglalkozás alatt jutnak el a tanulók. A gyors-, hát-, és pillangóúszás elsajátítása további 20 – 5 (8), 2 – 7 lecke keretében történik.

Arold (1979) a szervezett iskolai úszásoktatás kapcsán, adott óraszámokhoz tartozó követelményeket ismertet, az akkoriban hatályos testnevelési tanterv alapján. Eszerint az általános iskola 2. osztályában évi 16-24 órában tanítható úszás, melynek során a fő követelmény, hogy a tanulók legalább két úszásnemet sajátítsanak el alapfokon a gyors-, hát- vagy mellúszás közül. Az ismertetett ellenőrző gyakorlatok alapján ez legalább 15m folyamatos úszást jelent az adott úszásnemben. A további évfolyamokon a cél a tanultak továbbfejlesztése és elmélyítése.

Kiss (2005) a hátúszás oktatási tematikájára mutat be példát, melynek teljes hossza 12 hét. Ez alapján a hátúszás első segédeszköz nélküli kísérleteire a nyolcadik héten, azaz heti három órát feltételezve legkorábban az első 21 alkalmat követően kerül sor. (Ezzel párhuzamosan, szintén a nyolcadik héttől kezdi meg a mellúszás szárazföldi előkészítő gyakorlatainak oktatását, a vízi előkészítő gyakorlatokra azonban csak a tizenegyedik héttől kerül sor.)

Tóth (2008) – sok más szerzőhöz hasonlóan – nem mutat be konkrét példát az anyagrészek időbeli ütemezésére, hanem az egyes feladatok esetében ismerteti a továbblépés feltételeit.

Összegezve az imént felsoroltakat megállapíthatjuk, hogy a szakértők hozzávetőlegesen 20 órában határozzák meg az elsőként oktatott úszásnem alapszintű elsajátításához szükséges időt, ez a tudás azonban koránt sem biztos, hogy megfelel a vízbiztos úszástudás korábban ismertetett kritériumainak. A további úszásnemek elsajátítására fordított idő fokozatosan lerövidül, bizonyára az úszásnemek mozgásszerkezeti

hasonlóságaiból fakadóan, és a tanulók vízben történő egyre otthonosabb mozgása következtében.

9.2.6. Az úszásoktatás kapcsolata a későbbi sportteljesítménnyel

Említésre került, hogy az oktatásban a sietség legtöbbször a minőség rovására megy. A vízbiztonság minél gyorsabb kialakítására való törekvés azonban sok esetben lehet elfogadható, sőt szükséges és fontos cél. Ezekben az esetekben a későbbi sportteljesítmény megalapozásának szerepe elhanyagolható az életvédelem és baleset megelőzés jelentőségéhez képest. Mivel nem kizárt, hogy pótolhatatlan lehetőséget szalasztanánk el a biztos úszástudás kialakítására, a kompromisszum szükségszerű a technikai végrehajtás színvonalának rovására. A szakmai igényesség természetesen ez esetben is fontos, azonban minden apró hiba kijavítására értelemszerűen nincs elegendő idő. Ha a tanuló mégis sportolói babérokra törne, a rendszeres egyesületi oktatás keretében - ha némileg több munkával is, de - remélhetőleg kijavítják majd a hibákat. Ezekből következik, hogy az alkalmazott oktatási tematika és a későbbi sportteljesítmény kapcsolatát, elsősorban a magasabb óraszámú programok esetében lehet és érdemes vizsgálni. Itt már alapvető követelmény, hogy az oktatás megfelelő technikai alapot nyújtson egy későbbi, sportolói pályafutás esetére. Az egyes anyagrészek elsajátítására fordított idő, az úszásnemek oktatásának sorrendje, egymást követően vagy párhuzamosan történő oktatásuk, mind olyan jellemzők, amelyek számos variációs lehetőséget kínálnak az oktatási tematika összeállítására. Korábban már megismertedtünk Kiss (2005) erre vonatkozó álláspontjával, és az általa helyesnek tartott, az utánpótlás nevelés igényeit maximálisan szem előtt tartó, „*kis lépésekkel, nagy pontossággal felépített*” módszerrel. Felmerül a kérdés, hogy e variáción kívül találunk-e olyan valós alternatívákat, amelyek az adott feltételek mellett ígéretesnek bizonyulnak, és megadják a kellő technikai alapot a továbblépéshez is.

10. A vízhezszoktatás feladatcsoportjai

10.1. Alapkoordinációs feladatok

- járások
- futások
- szökdelések páros és egy lábon
- egyszerűbb feladatok tovahaladás közben, egyensúlyi helyzetek kialakítása
- összetett feladatok tovahaladás közben
- egyszerűbb vízbejutások (ülésből, guggolásból, állásból)
- párokban illetve csoportosan végzett feladatok
- játékos feladatok segédeszközökkel



**1-2. kép: Az alapkoordinációs feladatok
Fotók: Pécsi Úszó Sport Egyesület**

A feladatok sikerességét meghatározó tényezők: testsúly, testmagasság, egyensúlyérzék, a víz áramlása, vízmélység, segédeszközök megléte illetve hiánya, játékoság a feladatvégzésben.

Ennél a feladatcsoportnál nagyon fontos cél, hogy a gyermekek az egyensúlyi helyzetüket megőrizve tudjanak helyváltoztatásokat végezni. Az óvodás és iskoláskorú gyermekek testsúlya a vízbejutáskor a fizika törvényei szerint megváltozik, súlypontjuk optimális helyzetbe kerülését a víz áramlása és akár még a hullámmozgás is befolyásolhatja. Ilyen esetben egy eldőlés, víz alá kerülés negatív élménye káros lehet a további feladatok végzésének hatékonysága szempontjából.

A koordináltan végrehajtott helyváltoztatások viszont lehetővé teszik játékos feladatok megoldását is (pl.: fogójátékok, szoborjáték.). A vízbe történő bejutás fokozatosságát mindenképpen tartsuk be, amennyiben mód van, használjuk ki a lépcső adta lehetőségeket.

A vízbeugrások oktatásánál viszont nagyon nagy figyelmet kell fordítani a balesetek megelőzésére. A fokozatosan nehezedő feladatok nagy sikerélményt nyújthatnak, a félénkebb, bátortalanabb gyermekeknek bátorságot és sikereket biztosíthatnak.

10.2. A víz alá merülés feladatai

- fröcskölések, arcvizezések, mosakodások és minden olyan feladat amikor víz kerül az arcra (fröcskölő csata, eső....stb.)
- békabuborékolás szájjal és orral
- homlokvizezés (vízisapka)
- hajmosás, hajvizezés
- vízibújócska játék
- lemerülés a víz alá, a vízalatti világ megismerése (szem kinyitása)
- kincskeresés és számolvasás
- bűvárfeladatok, a lemerülés időtartamának növelése



**3-8. kép: A vízalámerülés feladatai
Fotók: Pécsi Úszó Sport Egyesület**

A víz alá merülés sikerességét befolyásoló tényezők: a szem kinyitása lemerülés közben (szemhéjzáró reflex), a víz fülbejutása (egyensúlyszerv, illetve annak működése), bátorság, játékoság, előzetes ismeretek.

A víz alá merülés feladatcsoportja már komoly feladat elé állíthatja a gyermekeket. Itt jelentkezhetnek először olyan problémák, amelyek megoldása a tanár szempontjából is nehézségekbe ütközhet. Az arcra kerülő vízcseppektől („Hol szaladnak a vízcseppek?”) a teljes lemerülésig a fokozatosság elvét betartva haladjunk, de a sikeres feladat végrehajtás után a tanuló mindenképpen továbbléphet a következő erősségű feladat teljesítésére. Két érzékszervünk működése is befolyással lehet az eredményességre. Az egyik a fül, mint kettős érzékszervünk. A lemerülés során víz jut a hallójáratba, amelynek nyomása kihatással lehet az egyensúlyszervünk működésére. A szemünk pedig a szemhéjzáró reflex megléte miatt

záródhat be a vízbemerülés pillanatában. További „nehezítő” körülmény lehet az orr nyálkahártya, és a szem kötőhártya érzékenysége a vízben lévő vegyszerekkel kapcsolatban. A víz alatti világ megismerésében számos játék és vidám feladatmegoldás kerülhet a feladatok sorába, sok segédeszköz, „kincs” és tárgy segítségével.

10.3. A siklás feladatai

- vízigombóc kapaszkodással, segédeszközzel és szabadon
- hasonfekvés kapaszkodással, segédeszközzel
- lebegés, illetve vízicsillag egyéni és csoportos feladatvégzéssel
- nyújtottkezű séta felemelt, illetve lehajtott fejjel segédeszközzel
- siklás helyzete egy lábbal történő rugaszkodásokkal
- siklás segédeszközzel, illetve anélkül
- versenyek, illetve játékos feladatok siklással



9-11. kép: A siklás feladatai
Fotók: Pécsi Úszó Sport Egyesület

A siklás eredményességét befolyásoló tényezők: előzetes ismeretek és készségi szintű vízalámerülés, a fej tartásának megfelelő pozíciója, a gyakorlás ismétlésszáma, illetve a fokozatosság elvének betartása, menedékesség-vízfekvés (a vízszint síkja, illetve a test hossz tengelye által bezárt szög).

Ennek a feladatcsoportnak a kimeneti tudásszintje nagymértékben meghatározza a későbbiekben az úszómozgások oktatásának minőségét. Egyértelmű, hogy aki nem megfelelő szintű siklással rendelkezik, az a tanulóknak a későbbiekben az úszómozgások megtanulása során kevésbé lesz eredményes. A fej tartása nagymértékben befolyásolhatja a csípő vízszinthez viszonyított állapotát (magas fejtartás – süllyedő csípő, mély fejtartás – magas csípő). A szakemberek egyöntetű véleménye, hogy csak a megfelelő és koordináltan végrehajtott siklás után kezdhető el lábmozgások és kartempók oktatása. Sajnos nem minden esetben jutnak el a tanulók a készségi szintű végrehajtáshoz, így a későbbiekben technikailag rossz úszómozgásokat fognak végrehajtani. Folyamatos gyakorlással és hibajavítással, a gyakorlás ismétlésszámának növekedő mennyiségével befolyásolhatjuk az eredményességet.

10.4. A mélyvízi taposás feladatai

- kapaszkodással haladás a medence szélén
- kapaszkodás nyújtott kézzel, taposó, bicikliző mozgás lábbal
- kapaszkodás egyik kézzel, másikkal víz alatti oldalazó kartempó, lábbal taposás
- taposás a mélyvízben tanári segítséggel, a kézmozgás beállításával
- taposás önállóan kis távolságon
- taposás vízbeugrással, szem kinyitásával, légző gyakorlattal (belégzéssel)



12-19. kép: A mélyvízi taposás feladatai
Fotók: Pécsi Úszó Sport Egyesület

A mélyvízi taposás eredményességét befolyásoló tényezők: a nagymedence (mélyvíz) víz hőmérséklete, az előzetes ismeretek alkalmazhatósága, a tanári segítség mértéke, a rendelkezésre álló idő.

A napjainkban alkalmazott és általunk is megvalósításra ajánlott oktatási tematikák szerint a mélyvízben végzett taposás hozzátartozik a vízhez-szoktatás feladatcsoportjához. Ez

azt jelenti, hogy a sekélyvíz megszokásával szinkronban a tanulóink a mélyvízi szoktatást is elkezdhetik. A tanmedencés feladatok nagymedencében történő végeztetése kezdetben problémát okozhat, de a későbbiekben hamar sikerélményt ad a gyermekeknek (kapaszkodás, lemerülés kapaszkodással, falnál vízi gombóc, kapaszkodással hason fekvés, stb.). Ebben a folyamatban a mélyvízi taposás oktatása lehet az elsődlegesen megtanult feladat. A taposás életvédelmi szempontból kiemelt jelentőségű, hiszen vészhelyzetben, szituációs helyzetben is biztosíthatja az életben maradási. A biztos taposás végrehajtása viszont a későbbiekben lehetőséget biztosít más, nehezebb feladat elvégzésére is, amelyek már kapcsolódnak a konkrét úszásnemek feladataihoz (pl.: gyorsúszás lábtempó úszólappal).

Speciális feladatnak minősül a ruhában történő taposás gyakorlása, amely egyértelműen egy adott szituáció megoldása, vízbeesés és biztos kijutás a partra nehezített (ruhában) körülmények között. Ennél a feladatnál a tanulóknál az első „furcsa” dolog a ruhában történő vízbemenetel lehet. Tapasztalataink szerint heti egyszeri úszásórát számolva az első osztályos tanulók a 25-30. tanórán sikeresen elvégzik a feladatot.

11. Az úszásoktatás feladatcsoportjai

Az úszásoktatás feladatcsoportjait minden esetben az egyes úszásnemek kar, illetve lábtempójának megtanítása jelenti. Beletartoznak a szárazföldön végzett előkészítő és rávezető, valamint légző gyakorlatok is. Az úszás oktatásának feladatait nem lehet elkezdni koordináltan hason, illetve háton fekvés nélkül. Az úszásnemek oktatásának sorrendiségét minden esetben a rendelkezésre álló lehetőségek, az időtartam, az életkor határozhatják meg. Korábban tradicionálisan a gyorsúszás oktatásával kezdődött a folyamat, ma már azonban ez uszodánként, oktatási rendszerként eltéréseket mutathat. Lényeges szempont azonban, hogy a gyermekek több úszásnemhez kapcsolódó feladatot ismerjenek, így a későbbiekben az oktatók által meghatározott feladatokon kívül a gyakorlásoknál kiválaszthatják a számukra legeredményesebben végrehajtható szabadon választott feladatokat.

A folyamatban nagy jelentősége van annak, hogy az egyes részfeladatokat a gyermekek a mélyvízben is gyakorolják. Ennek eredményes végrehajtását nagymértékben segítheti a korábbi vízhez szoktatásnál tanult mélyvízi taposás, ami biztonságot ad a gyermekeknek.



20. kép: Az úszásoktatás
Fotó: Pécsi Úszó Sport Egyesület

11.1. A gyorsúszás technikai elemzése

11.1.1. Az úszásnem elemeinek bemutatása

A gyorsúszásban ugyanúgy, mint a többi úszásnemben megkülönböztethetünk kartempót, illetve lábtempót. Ezek azok a mozgások, melyek az előrehaladást segítik a vízben. A technikai elemek listája ezekkel azonban még korántsem ért véget. Fontos szerepe van a helyes légzés-technikának, a légvételnek, valamint a fordulónak, melyeknek a folyamatosság megtartása és az idővesztés elkerülése a feladata. A mozgássorozat elindításáért pedig a rajt felel, ami lényeges elem, hiszen ez előzi meg magát az úszást, és mert az úszó így kerül bele abba a bizonyos közegbe, melyben majd a sportmozgást fogja végezni.

Ezeknek a technikai elemeknek a részletes bemutatása előtt azonban néhány olyan dologról is említést teszünk, melyeket sokan csak mellékes tényezőként neveznek meg, vagy egyáltalán említést sem tesznek róluk. Ilyen például az **előrehajtó erő**, vagy más néven a **propulzió**.

Definíció: „A propulzió az az erő, amely az úszót előrehajtja, s amelyet a sportoló a karjával és részben a lábával idéz elő”. (J. E. Counsilman 1970). Valójában az az ellenállás váltja ki, amely a karok és lábak mozgásánál keletkezik, és a víz hátrafelé történő tolásánál jelentkezik

Az úszók **vízszintes testhelyzete** a következő. Ennek a testhelyzetnek igen fontos szerepe van az áramvonalasság és a laposság megtartásában. Ez ugyanis két olyan szempont, melyeknek meg kell felelniük a fokozott hatékonyság érdekében.

Természetesen itt is, mint minden más mozgásnál előfordulhatnak visszahúzó tényezők – hibák, melyek végül csökkenthetik a mozgás sebességét. Helytelen testtartásra egy példa, amikor a sportoló a fejét túl alacsonyan tartja a vízben, így mélyebb helyzetet vesz fel, aminek következményeként a rá ható ellenállás mértéke is megnő.

A **test oldalfekvése** legalább olyan fontos tényező a maximális eredményesség és a gyorsaság elérése érdekében, mint a vízszintes fekvés. Ennél az úszásnemnél a test bármely részének oldalirányú mozgása megnöveli a víz ellenállását, így ebben a síkban is kerülni kell a fölösleges mozgást. Ez alatt az olyan oldalirányú tevékenységet értjük, amely során a mozgást végző egyén feje, válla, csípője stb. oldalirányban ide-oda mozog.

Az ilyen esetleges hibák kiküszöbölését mind az edzők-oktatók, mind pedig maguk a sportolók is egyszerűen elvégezhetik, csupán odafigyelés és pontosság kérdése. Ügyelni kell a helyes végrehajtásra, valamint mellőzni kell a fölösleges mozgást a vízben.

11.1.2. A gyorsúszás alaphelyzete

Definíció: *A gyorsúszás technikai végrehajtása során alaphelyzetnek nevezzük azt az állapotot, amikor az egyik kar magastartásban a víz felszínén nyugodva kinyújtott helyzetben van, a vele ellenkező oldalon lévő másik kar pedig mélytartásban szintén a vízen nyugodva, illetve a közeg felszínével párhuzamosan nyújtva van.* (Arold 1979). Ez a mozgás valójában egy keresztezett ciklikus mozgás, így alaphelyzetében mind a lábak, mind a karok ellentétes helyzetet foglalnak el, méghozzá minden ciklusban. Ez az ellentétes helyzet még a karmunkán belül is megfigyelhető. Magának a végrehajtásnak a gyorsaságától függően hosszabb vagy rövidebb ideig tart a **siklás** fázisa, mely az alaphelyzethez tartozik. A lábak egyébként a magastartásban lévő karral ellenkező oldalon felső helyzetben, míg a mélytartásban lévővel ellentétes oldalon alsóállásban vannak.

11.1.3. Lábtempó

A gyorsúszás lábmunkája lényegében egy olyan ismételt ciklikus mozgás, mely során az alsó végtagok mozgatása függőleges irányban fel-le váltakozva történik. A haladás segítésén kívül egyéb szerepei is vannak. Elsődlegesnek ezek közül a vezérlést tekinthetjük, s ezért olyan fontos tehát a kar és lábmunka összekoordinálása. Ha ugyanis például a csípő a vállal együtt elfordul, akkor a láb végül olyan helyzetbe kerül, hogy az oldalirányú rúgást kellő időben tudja elvégezni. A semlegesítés és az áramvonalasítás is a feladatkörök között szerepel. Ez főként abban nyilvánul meg, amikor a karmunka elkezdődik. A deltaizom ívben előre lendíti a felső végtagokat, míg a lábaknak éppen az ellenkező irányba kell elmozdulniuk. A technikai végrehajtás szempontjából két szakaszt kell tudnunk megkülönböztetni. Mindkettő az előrehaladást szolgálja, ám a mozgás iránya egymástól eltérő és hatásosságában sem egyenértékű a két folyamat.

A **lefelé irányuló folyamatot** a csípő kezdi meg, méghozzá azzal, hogy lesüllyed. Ezt a csípőmozgás követi aztán az egész alsó végtag, melyet négy különböző részre oszthatunk. Ezek a comb, térd, a lábszár alsó része és végül a lábfej. Róluk annyit kell csak megjegyeznünk, hogy nem egyforma sebességgel, és nem egy időben mozognak. Az viszont fontos megállapítás, hogy a végrehajtás során az alsó végtagok legalsó részének lefeszített, úgynevezett „spiccelő” helyzetben kell lenniük, a lehető leglazább bokatartás mellett. A második szakaszt az alsó mélyponttól kell számítani, s melynek célja a **felfelé irányuló lábmozgás**. A spiccelő tartást a lábfej ebben a fázisban is megtartja, valamint ugyancsak egyező elem, hogy itt is a csípő indítja a felfelé irányuló végrehajtást. Ezt

követően az egész lábszár nagyon enyhe térdhajlítás mellett ellentétben a lefelé történő mozgással, egyszerre halad a víz felszíne alá.

Ebben az úszásnemben, több egymáshoz hasonló, de némileg mégis eltérő lábmozgás alakult ki. Ilyen a **kétütemű, keresztező lábtempó**, melyet leggyakrabban a széles, lapos víz feletti karmunkájú úszók használnak. Ennek oka pedig az, hogy az ő vállizületük nem elég hajlékony a hajlított könyökű, felszín feletti karmunka végrehajtásához. Valójában azonban ez képes ellensúlyozni a széles és lapos víz feletti karmunkák okozta nagyobb oldalirányú csípőkitérést, méghozzá a lábtempó vízszintes, oldalirányú lökésével. Éppen ezért javasolt a gyakran ismételt vállnyújtó gyakorlatok elvégzése, hogy ezzel is növeljék lazaságukat. Így válhatnak képessé arra, hogy mindezt magasabb könyökkel és testhez közelebb levő kézzel elvégezhessék. Velük ellentétben a **kétütemű, egyenes lábtempó** technikáját, illetve úszási módját főként azok a gyorsúszók választják, akik a már az előbb említett karmunkát magas könyökkel képesek végrehajtani. Amint ez lehetővé válik, úgy szükségtelen lesz a lábak nagy és oldalirányú rúgása. Hasonlóság itt is megfigyelhető az előbbivel, ám fontos különbség, hogy az alsó végtagok itt már nem kereszteznek egymás felett.

11.1.4. A kartempó

A gyorsúszás karmunkája keresztezett ciklikus jellege következtében váltakozva, ismétlődve megy végbe. Két nagy szakaszra tudjuk elkülöníteni a folyamatot. Az első az úgynevezett főrész, vagy más néven az „**aktív**” rész, mely a vízfogástól kezdődik, majd a húzáson, a toláson át egyenesen a szabadítás pillanatáig tart.

Azért nevezhetjük ezt a fő mozgásrésznek, mivel a haladás és az erő kifejtés szempontjából ez a jelentősebb, s az eredményesebb. Persze ezek a jelzők csak abban az esetben számítanak igaznak, hogyha a technikai végrehajtás szempontjából jól hajtják végre őket. Olyan részfázisok ezek, melyek egymás után következnek és egymásra is épülnek. Hiszen képzeljük el, hogy egy kavicsot is csak abban az esetben tudunk messzire repíteni, ha helyesen hajtjuk végre a dobás mozzanatait.

Maga a **vízfogás** akkor következik be, amikor az éppen előrenyújtott kar kézfejenél érinti a vízfelületet, s az úszó megérzi a folyékony közeg ellenállását, nyomását. Az érintett felső végtag ezt megelőzően a légmunka befejezésekor a kézfej, alkar, könyök, majd a felkar sorrendjében érkezik az új közegbe. Ekkor a kar ebben a helyzetben, vállszélességben és igen laza tónussal helyezkedik el. Ez ugyanis nélkülözhetetlen ahhoz, hogy a víz alatti szakaszok technikai végrehajtása a lehető legjobban kivitelezhető legyen.

A vízfogás után folytatódik az aktív karmunka következő fázisa a **húzás**. E rész igen hasznos az előrehaladás tekintetében. Kezdeté a vízfogás pillanata, s egészen a váll vonaláig tart. Ebben a pontban (a vállak vonalában) az alkar és a felkar egymáshoz viszonyítva körülbelül derékszöget zár be, míg a kézfej a vízfogásnál tapasztalt helyzetével ellentétben itt az alkar meghosszabbításának tekinthető. Magára az egész húzómozgásra elmondható, hogy a test hossz tengelyével párhuzamosan halad.

Ugyanúgy, mint a lábtempónál itt is különféle tempók alakultak ki, az egyenletesség és az előrehajtó erő szempontjából: Néhány úszó a csúsztatott helyzetben túl sokáig tartja nyújtva az egyik kezét pihenés céljából és várja, hogy a másik éppen dolgozó kar befejezze a húzást, majd a víz feletti légmunkát.

Ezt a fajta úszótempót nevezték el „**csúsztatott**”, vagy **máshogy megfogalmazva „utolérő” tempónak**. Népszerűvé válását elég régre, az 1932-es olimpiára vezethetjük vissza. Főként a japán nemzet sportolóira volt jellemző ekkoriban ez a technika. Lényege, mint ahogyan azt az előbb már leírtuk az, hogy az egyik kar elől csúsztatott helyzetben van, míg a másik épp’ a húzómozgást végzi. Amikor aztán a levegőfázis után beéri az egyik a másikat, akkor a „pihenő” folytatja a kartempót. Ennek a logikája az volt, hogy a gyorsúszó egyik karja mindig pihenhessen, így a sportoló később fárad el a mozgás végrehajtásában.

Tanítása, pedig úszódeszkával egyszerűen történt: amíg az egyik végtag dolgozik, addig a másik fogja az úszólapot. A japán technikára egyébként jellemző volt a kar- és lábmozdulatok lazasága, valamint, hogy a víz feletti munkánál a kart elkülönítették a válltól és a törzstől. Jellemzője volt még továbbá a légmunka rövideje, gyorsasága.

A másik kartempót a „**folyamatos úszótempót**” viszont pont az előbbi ellentétének tekinthetjük. Itt a karok előrehajtó erejét a sportolók folyamatosan alkalmazzák, így nincs lehetőségük pihenni a mozgás közben. Az állandó erő kifejtéssel arra próbáltak törekedni, hogy az egész idő alatt legalább az egyik felső végtag mindig fejtsen ki erőt a vízre. Ilyenkor a húzószakasz első és utolsó üteme kevésbé effektív, mint a középső periódus. Az éppen húzó kar haladjon, tartson legalább az út felénél, amikor is a víz feletti végtag vizet fog. Amennyiben a sportolónak kicsi az ellenállása, jó a technikája és erős a húzása, akkor a kezével ennek a résznek az 50-60%-át teljesítheti, mielőtt a másik kezével ismét folyadékot érintene. Ha viszont valaki mély vízfekvésben, rossz ütemben és testtartásban végzi a dolgát, abban az esetben 60%-nál is többet húzhat, amikor befejezi a víz feletti karmozgást. (J. E. Counsilman 1970)

A gyakorlott, jobb úszók többsége a **magas-könyökű módszert**, vagy legalábbis annak valamelyik fajtáját alkalmazza legszívesebben. Sokan ezt tekintik a klasszikus úszótempónak. A kezdő gyorsúszókkal ellentétben - akik leejtik a könyöküket a mozgás során -, itt mindenki megtapasztalhatja a magas-könyökű kivitelezés előnyeit. Az első fele rögtön lehetővé teszi, hogy a kéz maximális lökést hajtson végre hátrafelé, ami hogyha a hatásosságot tekintjük, a legjobb technikának bizonyul. Tehát ez arra szolgál, hogy a sportolót képessé tegye a víz eredményesebb hátranyomására. A könyökhajlás bekövetkeztének idejét és a hajlás mértékét úgy határozták meg, hogy akkor történjen, amikor a kéz a test alá kerül. Variációit 3 csoportba osztatjuk James E.C. tanulmányainak ismérvei alapján:

„S” mintájú – Don Schollander (ötszörös olimpiai bajnok, amerikai úszó)

„fordított kérdőjeles” – Dawn Fraser (ausztrál olimpiai bajnok úszónő)

módosított egyenes vonalú – Bob Windle (ausztrál olimpiai bajnok úszó)

A karmunkát folytatva a harmadik szakasz a váll vonalától tart, melyet **tolásnak** nevezünk. Ez a húzó munka (periódus) folytatása, mely az előrehaladás szempontjából rendkívül hasznos. A csípő vonalától egészen a combközépig tarthat. Az egész víz alatti rész befejező monumentuma a **szabadítás**. Mint eddig úgy ez is folytatása az előző szakasznak. Ebben a pillanatban a kar teljesen kinyújtva helyezkedik el a combközép vonalában. Magának a szabadításnak a kezdetekor a könyök is megemelkedik, amely magával húzza a felső végtag többi részét, s melyek aztán oldalt kiemelkednek a vízből.

Ezzel a mozzanattal be is fejeződött az aktív, előrehajtó karmunka szakasza. A második nagyobb fázisról, a **passzív szakasról** csak röviden tennénk említést, mivel ez technikailag

egy egyénileg kivitelezett rész, minden esetben az egyénileg kialakított úszótechnika lehet hatással az eredményességre. Lényegében ez egy átvezető periódus, amely előkészíti és lehetővé teszi az újabb víz alatti karmunka megismétlődését. Fő követelménye, hogy a legkevésbé tónusos izomzattal történjen a felső végtag előre vitele. Ennek azért van kedvezőbb hatása, mivel egy sűrűbb közegből egy lényegében kisebb közegellenállással rendelkező közegbe ér a kar, s ezért a mozgás is könnyebbé válik. A passzív rész végrehajtása során az enyhén könyökben hajlított laza lógó kézfejjel előrevitt kar, így a lehető legrövidebb úton, módon jut el újra a vízfogáshoz.

11.1.5. Kézfej tartása

A kézfejnek a mozgás során, a vízzel szembeni ellenállás szemszögéből van jelentősége. Ezt az ujjak összezárásával és a hüvelykujj megfelelő tartásával lehet szabályozni. A zárt ujjaknak főként a húzási szakaszban fontos az elhelyezkedése, hiszen gondoljunk csak bele, hogy mennyivel kisebb lenne annak eredményessége a nem megfelelő tartás esetén, amikor is a folyadék felét átengedjük az ujjaink közt. Mindenképpen meg kell említeni azonban, hogy a versenyzők mai technikája már engedélyezi a bizonyos mértékben nyitott ujjakkal történő végrehajtást. Az úszásoktatás kezdeti szakaszában a tanulóknak a zárt ujjakkal történő végrehajtást javasoljuk oktatni.

11.1.6. A kar és láb összhangja

A kar és a lábmunka összehangolása igen jelentős a kedvező eredmény elérése érdekében. Egy-egy ciklus végrehajtása során a végtagok helyzetének olyannak kell lennie egymáshoz viszonyítva, hogy egyrészt a test egyensúlyi helyzetét, másrészt pedig az előrehaladást biztosító folyamatos mozgást is fenntartsák. Ez úgy válik lehetségessé, hogy egy teljes karkörzésre általában 6 lábmunka esik. E beosztást tekinthetjük az ideális összhangnak, mely képes a kisebb, az előrehaladást gátló egyéb tényezők kiküszöbölésére. Az egyéni technikai kivitelezést azonban a leúszott táv is befolyásolhatja, a hosszabb távon úszók 2-es és 4-es lábtempóval is úszhatnak.

11.1.7. Levegővétel

A gyorsúszás levegővételét a többi úszásnemhez hasonlítva azt mondhatjuk, hogy azoknál valamivel bonyolultabb. Ez azt jelenti, hogy helytelen alkalmazása kedvezőtlenül hat a mozgás helyes ritmusára. A pontosan, ritmusosan végrehajtott belégzést és kilégzést végig fenn kell tartani ahhoz, hogy a megterhelt szervezet elég oxigénhez jusson. Magának a levegővételnek a végrehajtása egyébként elsősorban a karmunka technikájához kapcsolódik.

A belégzés fázisa a kar víz alatti tolásának részénél megy végbe, s az úszó fejének elmozdulása előzi meg magát az oxigéncserét. Erre akkor adódik a legalkalmasabb idő, amikor a felső végtag toló fázisa az utolsó szakaszához érkezik.

A fej, oldalra fordítása közben kissé elhúzott szájjal igen erőteljes belégzés kezdődik. Ennek a lehető leggyorsabban és leghatékonyabban kell végbemennie, hiszen igen kevés idő áll rendelkezésre a mozgás közben. A momentum egyébként addig tart a fej oldalra

fordításával együtt, amíg a felső végtag a szabadításon keresztül a légmunka során a váll vonaláig ér. Ekkor ugyanis a fej visszatér a korábbi tartásába, és kezdetét veszi az orronszájon egyszerre történő erőteljes kilégzés. A légzéstechnika jelentősen kihathat az úszó teljesítményére. A mai korszerű gyorsúszó technikánál már nem kötelezően előírt a mindkét oldali levegővétel. A rövidtávon úszók (pl.: 50 m) pedig teljes mértékben az anaerob terhelésük eredményessége alapján végzik, vagy esetlegesen nem végzik a levegővételt.

11.1.8. A gyorsúszó rajt

A gyorsúszás, mellúszás és a pillangóúszás rajtjai közel azonos módon történnek, kivéve a vízbeérkezés szögét.

Magának az ugrásnak a következőképpen kell kinéznie. Elsőként a rajtkő „elfoglalását” (az arra való felállást) vesszük. Lábai körülbelül 15-30 cm-re vannak egymástól vagy haránt, vagy pedig enyhe terpeszben. Csípőben az úszó előrehajlik, térdeit kissé behajlítja, kezeivel, ujjjaival a rajtkő valamely részét megmarkolja, megfogja. Az úszó „odahúzza” magát a rajtkőhöz, csípőjét magas pozícióba emeli, „előfeszített” állapotot hoz létre.

A fej mozgása épp úgy, mint a felső végtagoké, lendületet ad át a testnek, majd amikor ezek elérik a csúcspontot, a sarkok elkezdenek megemelkedni, s így az úszó elér abba a fázisba, amikor is a végső lendületet már a lábai adják az elrugaszkodás következtében. A kezek előrefelé kezdenek haladni, miközben a hát, a bokák, a csípő és a térd is kinyúlnak. Itt egyébként megkezdődik az erőteljes belégzés mely a vízbeérésig tart. A vízbe történő beérkezés előtt a karok elérnek magastartásba, ahol a kézfejek egymáson helyezkednek el, s a vízfelszín előtt ezek törnek meg, majd utánuk következik a test többi része. A beugrást követően a szabályok által engedélyezett mozgást a lehető legrövidebb időn belül el kell kezdenie az úszóknak (pl.: delfinező lábtempó).

A vízbeérkezést követően így egy rövid siklási fázis következik, majd beindul a lábmunka. A lábmunka beindítása egyébként lehetőséget ad a sportolónak arra, hogy a szabályok által engedélyezett méter megtételéig (15 m) erőteljes lábtempó végzésével haladjon.

11.1.9. Forduló

A fordulóra kivetett versenyszabályok igen kevés megszorítást tartalmaznak, ám az a kötöttség megmaradt, hogy az úszóknak a fordulónál valamely testrészükkel érinteniük kell a falat. Ez a szabály adta lehetőség a gyorsúszás irányváltásainak technikai végrehajtását igen sokrétűvé és változatosá formálta. Létezik az úgynevezett „**nyitott vagy benyúlásos**” fajta, azonban ez manapság lassúnak számít, ezért nem sokan használják főleg nem a versenyeken.

Az új megoldásként kialakított „**bukóforduló**”, esetében az idővesztés minimálisnak mondható, s így a sportolók szinte ugyanazzal a lendülettel folytathatják mozgásukat csak most már az ellenkező irányba. Ennek a mozgássornak a menete a következő:

Amikor az úszó feje mintegy másfél, két méterre megközelíti a falat, akkor kezdődik meg az utolsó kartemó (húzás, tolás) végrehajtása, miközben a tekintet nekiszegeződik a falnak. Ez egy fontos elem, mert itt határozza el a sportoló a fordulást, vagy az esetleges plusz kartempót. A fej a nyak megnyújtásával előkerül a vízből, miközben a két tenyér lefelé néz, s a lábak ugyanekkor térdben hajlanak, de együtt is maradnak. A test kikerül az egyenes helyzetből, míg az alsó végtagok segítségével és a karok lefelé történő lökésével a csípő megemelkedik. Megtörténik az átfordulás, mely leginkább egy vízben végrehajtott „bukfenchez” hasonlít, azonban a lábak itt nem a fej felett lendülnek át, hanem kissé oldalra a test középvonalától.

Az oldalra fordult úszónak minden esetben, tisztában kell lennie adott helyzetével, hogy esetlegesen korrigálhasson rajta. A következő rész az elrugaszkodás, mely során a lábak a térdnyújtással előrelelendülnek, a karok kinyúlnak.

Eközben a fej az egyenes és egyben párhuzamos felső végtagok közt helyezkedik el, teljes áramvonalasságot biztosítva a mozgásnak. A forduló végeztével és a kezdő lendület megszerzése után a végrehajtó ismét elkezdhet tempózni és igyekezhet visszakerülni a helyes úszóritmusba. Ezeknek az irányváltoztatásoknak több hasonló variációja alakult ki és a legtöbb sportoló ezeket, vagy ezeknek némileg módosított formáit használja.

11.1.10. A gyorsúszás oktatása

Az **alsó végtagok munkájának** hatékonysága befolyásolja a vízfekvést, a test vízben elfoglalt egyensúlyi helyzetét. Valójában egy csípőből induló hullámmozgásról van szó, melynél legerősebben a lábfej csapódik lefelé. Gyakorlatokat akár szárazon, akár vízben is végeztethetünk, ám ha kezdőkről van szó, akkor javasolt a szárazföldi előkészítő és rávezető gyakorlatok végeztetése. A vízben eleinte helyben végeztessük az elemeket, mégpedig a fallal szemben úgy, hogy azért a gyerekek, növendékek kézzel támaszkodhassanak a biztonság érdekében. Az igazi gyakorlás azonban főként a haladás közben nyilvánul meg. Az ilyen feladatoknak számtalan változatát ismerhetjük meg, melyek közül most csak egy párat ismertetnénk.

Egyéni gyakorlat például, ha a tanuló a faltól elrugaszkodik, a siklás sebességének csökkenésekor pedig beindítja saját láb munkáját, s azt addig folytatja, míg azt erőlködés nélkül bírja végezni. Ugyanezt párban is elvégezhetik. Mondjuk az egyikük siklás helyzetében mozog, miközben a társa kézfogással húzza őt. A lábtempó gyakorlására a segédeszközök minden lehetséges változatát alkalmazhatjuk.

A levegővétel megtanításának egy szárazföldön végezhető rávezető eleme lehet, ha a növendékek a padon, rajtkövön hason fekvésben végzik a levegővételt, miközben a lábuk folyamatosan dolgozik. Eközben a fej elfordításával mindkét oldalra erőteljes belégzést tesznek. Természetesen végrehajtható enyhén döntött törzssel karkörzés közben is. Ha a gyorsúszó lábtempó már nem jelent gondot, akkor engedhetjük meg az alsó végtagok és a légzés közös gyakorlását. Erre a célra kimondottan jó feladatok az egy karral történő, úszólap segítségével végrehajtott lábtempók. Az elrugaszkodás után gyorsúszó lábtempó elindul, majd a levegő vízbefújása után a fej oldalra fordul.

A **karmunka tanítását** lehetőleg mindig a kézfej vonalvezetésének érzékeltetésével kezdjük. Törekedni kell, hogy a vízfogás helyzetéből egyenes vonalon, a testtel

párhuzamosan hajtják végre a kéz áthozatalát. Elengedhetetlen a magyarázat bekapcsolása az oktatásba, hiszen a tanítványok így könnyebben fogják föl a mozdulatok jelentőségét és a jó technikai végrehajtás eredményességét. Meg kell jegyezni számukra, hogy a karmunka nem csak a húzási fázisból áll, hanem ugyancsak lényeges a tolás szakasza is, mely a teljes kinyúlásig tart. A passzív rész tónusmentes, laza végrehajtása is fontos eleme a mozgásnak.

Ezek olyan technikai követelmények, melyek már a szárazon való gyakorláshoz is szükségesek. Egyszerű rávezető gyakorlat a karmunkára, például amikor a tanulók terpeszállásban helyezkednek el, malomkörzést (karkörzést) végeznek. Ez a durva koordinációs feladat segíti a későbbi pontos kivitelezést. A későbbiekben a finom koordinációs mozgásokkal (könyék helyzet, tenyér állása, ujjak, stb.) további javulást érhetünk el a technika kivitelezésében.

A **felső és az alsó végtagok mozgásainak, összekapcsolásának** a legfontosabb tényezője a helyes ritmus kialakítása. Korábban már említett tettünk arról, hogy a klasszikus mintában egy kartempóra mennyi lábtempó juthat. Ez a legtöbb esetben kivitelezhető, viszont eleinte a helyes ritmus megközelítése legyen csak a feladat, majd a biztonságos végrehajtás elérése után próbálkozhatunk meg a mozgássor helyes ritmusának elérésére. Ennek egy jó módja az, ha először kisebb távolságban dolgoznak a tanulók, mert itt még nem szükséges a levegővétel.

A **helyes légzés** és mozgástechnika csiszolására jó gyakorlat a **csúsztatás, késleltetett kartempó**. Úszólap használatával végezhető, mely során a lapra kell támaszkodni kézzel, és lábbal erőteljesen kell dolgozni. A bal kéz húzása közben légvétel történik a bal oldalra, majd kifújás következik a fej visszafordítását követően. Ugyanezt a jobb oldalra is ismételjük meg, s később már úszólap nélkül is végrehajtható feladat lesz belőle.

A gyorsúszás végleges formáját a többi úszásnemhez hasonlóan sok gyakorlással és ismétléssel lehet kialakítani, emellett nagy figyelmet kell fordítani a folyamatos hibajavításra és ellenőrzésre.

12. Mellúszás technikai elemzése

Bakó Jenő úszás történetével foglalkozó könyvéből megtudhatjuk, hogy mellúszást az egyik legrégebb úszásnemnek tekinthetjük. Az ókori ábrázolásokon ugyan gyorsúszásra utaló mozdulatokat találunk, azonban az ókori írok többnyire a mellúszásról, mint legfontosabb úszásnemről tesznek említést. Mivel a mellúszás lassú, komplikált és bonyolult mozgássorozat volt számukra, ezért sokan egyszerűbb, könnyebb megoldást kerestek. Így jött létre - a mellúszáson belül - a népszerűség körében igen elterjedt kutyaúszás és az oldalúszás, amely a XIX. században volt a legnépszerűbb. A mellúszás és az oldalúszás különösen a napóleoni háborúk idejében vált rendkívül hasznossá, harcászati szempontból ugyanis ez a két úszásforma volt a leginkább célszerű. Ennek felismerése után Európa szerte igen gyorsan megszorodott úszóiskolák tananyagába csak a mellúszás és az oldalúszás oktatását vezették be.

Az oldalúszás Angliából indult el, és ezért egész Európában „angol tempók”-nak nevezték. Oldalúszás átmenet volt a mell- és a gyorsúszás között, ugyanis az oldalán fekvő úszó az egyik karját a víz felett lendítette előre. Az oldalúszás, mint versenyszám nem tudott

gyökeret verni, az olimpiai műsorban egyszer sem vették fel. Napjainkban is ismert, elsősorban, mint a vízből mentés legalkalmasabb, nagyon fontos és hasznos úszásmódja.

A mellúszás egyben a legrégebb versenyúszó technika is. A versenyúszás kialakulásának kezdetén, vagyis a 19. század végén ez volt az egyeduralgató úszásnem. Később az egyre gyorsabb úszás érdekében más úszótempókat kezdtek használni, a versenyzők letéve ezzel a mai gyorsúszás alapköveit. Az 1906-ban alakult FINA (Nemzetközi Úszó Szövetség) a versenyszámokat végül három úszásnemre osztotta: mellúszásra, gyorsúszásra, valamint hátúszásra. Ezzel kialakultak az egyes úszásnemek szabályai is. Az úszás differenciálódása után mellúszásban 100 és 200 méteres számokban rendeztek versenyeket (ma is ezek az olimpiai számok).

Századforduló időszakától hódító, rekordokra törő sport szemlélet hatására a versenyzők figyelme olyan úszásmódok felé fordult, amelyekkel a mellúszásnál nagyobb sebességet lehet elérni. Angliában 1903-ban rendeztek országos mellúszó bajnokságot 200 yardos tavon. Az első mellúszó bajnok William Robinson volt.

A Saint Louisban az olimpia versenyprogramjában 1904-ben már három elfogadott úszásnemet vettek fel: a mellúszást, a hátúszást, mint kötött úszásnemeket; és a gyorsúszást, vagyis a szabadstílusú kötöttségek nélküli úszást. Ez a három úszásnem sokáig változatlanul uralta az úszóversenyeket, mígnem 1952-ben negyedikként elfogadott, önálló úszásnem lett a pillangóúszás.

A szabályok által megkötött mellúszás lényegesen lassúbb volt a másik két úszásnemnél, ezért az úszók kitartóan kísérleteztek és keresték a lehetőséget a szabályokon belül egy gyorsabb úszási technika kialakítására. A harmincas években kétirányú kezdeményezés is folyt. Az egyik csoport oly módon próbált gyorsabban úszni, hogy előrenyújtott karjait a test alatt, egy hosszú húzó- és toló mozdulattal végig a combig vitte, miközben ő maga is víz alá merült. Ez a technika azoknak kedvezett, akik az előre haladást elsősorban karmunkával érték el, és gyenge volt a lábmunkájuk. A Fülöp-szigeteki Ildefonso volt a legkiválóbb képviselője ennek a technikának. Ugyanebben az évben Amerikából indult el egy másik próbálkozás, és már az 1936-os olimpián felmérhették a szakemberek, hogy az új technika a hagyományos mellúszásnál sokkal gyorsabb és hatásosabb. Az új technika később pillangóúszás néven vált ismertté. A szabályok lehetőséget adtak arra, hogy a karok az előkészítő szakaszban a víz fölé kerüljenek, a lábmunka változatlanul a hagyományos maradt. A pillangózás térhódításával fokozatosan háttérbe szorult a hagyományos mellúszás, ami úgy következett be, hogy kezdetben csak az első 50 métert pillangózták az úszók, majd felkészültségüknek megfelelően egyre többet. Olyan furcsa helyzet alakult ki, hogy az egyik úszó mellen, míg a másik pillangózva úszott, és fáradtságától függően váltogatták az úszásnemet, és a két technikát. Ezen a helyzeten változtatni kellett, és a mellúszás védelmében végül 1952-ben kettéválasztották a két úszásnemet mell- és pillangóúszásra. A létbizonytalanságból győztesen kikerült és megtisztult mellúszás hamarosan ismét a viták középpontjába került, ugyanis új utakat keresve a japán Furukawa úszását mindenütt átvették. A verseny kívülről nézve azonban eléggé humorossá vált, mert a rajtot követő hangos csobbanás után hatalmas csend borult a versenypályákra, a versenyzők eltűntek a víz alatt és csak a levegőért felbukkanó egy-egy versenyző feje volt pillanatonként látható.

Ismét változtatni kellett a szabályokon. 1956-tól versenyeznek a mellúszók a ma is érvényes szabályok szerint, melyek a rajt és a forduló után csak egy víz alatti húzást

engedélyeznek, és még azt is előírják, hogy úszás közben a fejnek a víz felszínét, illetve a tükrét meg kell törnie, ezzel a víz alatti mellúszás négyéves korszaka véget ért.

Az úszók ezután ismét olyan új technika kifejlesztésére törekedtek, mely a mellúszás további felgyorsulását eredményezi. Az 1960-as olimpián Rómában nagy sikert aratott az amerikai Mulliken és a japán Osaki, akik késleltetett légzésű technikájukkal az egész mellúszó mezőnyt maguk mögé utasították. A technikát az amerikai Jaster Jastermski tökéletesítette, aki arra is nagy súlyt fektetett, hogy a szelés kar és láb ütemét az eddiginél jobban leszűkítse. A mellúszás világcúcsai 1961-től ugrásszerűen javultak.

Az új módszerek keresése a mellúszásban még napjainkban sem fejeződött be. Az utóbbi években az ún. „guruló technika” lényege az ellenállás további csökkentése, szűkebb kar és lábütem, élénkebb ritmus hatására az eredmények tovább javulnak. Az úszásnem még most sem érkezett fel a csúcsra technikai szempontból, még mindig van csiszolni való. Újabb lehetőségek rejlenek a testhelyzet további áramvonalasításában, a végtagok előrehajtó erejének fokozásában, a légzéstechnika javításában.

A mellúszás a leglassúbb és a leginkább energia igényesebb úszásnem. A versenyzők az eredményesebb szereplés érdekében – a szabályok adta kereteken belül – mindig arra törekedtek, hogy minél gazdaságosabbá tegyék a mellúszás technikáját. A változásokat általában egy-egy mellúszó egyéniség idézte elő.

A két világháború között Rademacher és Sietas, két német mellúszó alakította ki az ortodox technikát, amelyet a széles kar- és lábmozdulatok jellemeztek.

Az 50-es években még semmilyen szabályozás nem létezett a fejtartásra, a mellúszóknak így lehetőségük nyílt a hosszan tartó víz alatti úszásra is. A versenyeken így az úszók többsége csak 3-4 alkalommal jött víz fölé, így a közönség szempontjából érdektelenné vált ez az úszásnem, ezért a FINA szigorította a szabályokat, így a víz alatti mellúszás megszűnt.

Ez úgy hatott a mellúszásra, hogy a karok előre vitele ezután már csak a vízben történhetett. A mellúszás karmunkájának tehát meg kellett újulnia: a korábbi széles húzás leszűkült, körkörösé vált, és időben alkalmazkodott a jó siklást biztosító ritmushoz. A klasszikus technikánál a karmunka, illetve a lábmunka szélessége és végrehajtásának ideje tehát lerövidült.

Az 1960-as években aztán néhány kevésbé eredményes mellúszó (Mulliken, Osaki és Jastremski) változtatott a technikán, méghozzá a levegővétel helyének megváltoztatásával. A karmunka aktív, előrehajló részének kezdetén elindított levegővételt áthelyezték a karmunka végéhez, a beforgatáshoz. Ez a módszer forradalmasította a mellúszást, és szép eredményeket hozott az újítoóknak, ezzel ugyanis tovább gyorsult a kar- és a lábmunka végrehajtásának ritmusa, az egész mellúszás ritmusa. Emellett minimális mértékűre csökkent a siklás, a kar- és lábmunka szélessége pedig még szűkebb lett.

Az 1970-es évek elején aztán megint történt egy újítás. A karmunka és a lábmunka is módosult. A szűk lábfelhúzás után a lábmunka az előrehajló szakaszban energikus, az erők az előrehaladással ellentétesen hatnak. A kartempót mély, víz alatti helyzetben kezdi az úszó. A szűk kar-és lábtempó következtében az egész mellúszás ritmusa még gyorsabbá vált, a siklási fázis pedig gördülékeny lett. Ezt a mellúszó stílust olyan úszók képviselték, mint Wilkie, Hencken, Mörken, Zsulpa és Davies.

A mellúszás technikájának történetét összefoglalva elmondható, hogy a karmunka és a lábmunka vonatkozásában a kezdeti széles, nagy kiterjedésű mozgások leszűkültek, a siklási fázis lerövidült, a mellúszás ritmusa pedig jelentősen felgyorsult.

A mellúszás technikája a szabályok adta lehetőségeken belül ma is folyamatosan változik. A versenyzők egyéni adottságaiknak megfelelően más-más technikával úsznak. A mellúszás folyamatosan fejlődött a versenyúszás megjelenésével. Az úszásnem fejlődésének történetében így 4 nagy korszakot különböztethetünk meg:

- az ortodox,
- a klasszikus,
- a késleltetett levegővételi
- a gurulótechnikát.

Ortodox technika

A két világháború között Rademacher és Sietas személyében két német mellúszó alakította ki azt a mozgást, melyet ortodoxnak neveznek. Ez a technika már fizikai megfontolásokra épül. Fő jellemzője az a törekvés volt, hogy a kar- és lábmunka végrehajtása során minél nagyobb tömegű vízmennyiséget mozgasson meg az úszó. A karmunka aktív, előrehajló része széles volt. Hosszú távon, viszonylag nagy vízmennyiség ellenállásának legyőzését tette lehetővé ez a karmunka, de az előrehaladás szempontjából kevés ideig tartott a hasznos energiaközlés. A lábmunka szintén széles kellett, hogy legyen. A láb zsugorterpeszbe húzása után a láb széles terpeszbe való hátrarúgása következett, majd a lehető leggyorsabb lábösszezárás annak érdekében, hogy a két lábszár között lévő vízmennyiség minél nagyobb sebességgel áramoljon a haladással ellentétes irányba.

Klasszikus technika

A mellúszó karmunka passzív része a víz feletti előre vitelt jelentette, így a karmunka lényegesen lerövidült. A lábmunka végrehajtásának ideje is lerövidült. Fő jellemzője, hogy a lábszárral és talppal végrehajtott toló mozgás minél gyorsabb legyen. (A víz alatti hosszantartó tempózásról, és annak megszüntetéséről már korábban írtunk.)

1952 után azonban ismét változott a helyzet azzal, hogy „megjelent” a pillangóúszás. A mellúszás tekintetében ez azt jelentette, hogy a karok előrevitele csak a vízben történhetett. A mellúszás karmunkájának ezzel ismét meg kellett újulnia: a korábbi széles húzás leszűkül, körkörössé vált és időben alkalmazkodott a jó siklást biztosító ritmushoz.

Késleltetett levegővételi technika:

Az 1960-as években néhány kevésbé eredményes mellúszó változtatott a technikán, méghozzá a levegővétel helyének megváltoztatásával. A karmunka aktív, előrehajló részének kezdetén elindított levegővételt áthelyezték a karmunka végéhez, a beforgatáshoz. Ez a módszer forradalmasította az egész mellúszást. Felgyorsult a kar- és a lábmunka végrehajtásának ritmusa, vagyis az egész mellúszás ritmusa. Emellett minimális mértékűre csökkent a siklás, a kar- és lábmunka szélessége is szűkebb lett. (Az első mellúszók, akik ezt a technikát alkalmazták, Mulliken, Osaki és Jastremski voltak.)

Gurulótechnika

Az 1970-es évek elején alakult ki a mellúszás ezen technikája. A karmunka és a lábmunka is eltér a késleltetett levegővételű technikától. A szűk lábfelhúzás után a lábmunka az előrehajló szakaszban energikus, az erők az előrehaladással ellentétesen hatnak. A kartempót mély, víz alatti helyzetben kezdi az úszó. A szűk kar- és lábtempó következtében az egész mellúszás ritmusa még gyorsabbá vált, a siklási fázis gördülékeny lett.

A mellúszás technikája a szabályok adta lehetőségeken belül folyamatosan változik, amit a világcsúcsok folyamatos javulása is igazol.

12.1. A mellúszás

A következőkben a három „alaptechnikára” vonatkozóan *Majer Ferenc* gondolatait foglaltuk össze *Bodor Richárd* mellúszó magyar bajnok, európa bajnoki bronzérmes mellúszó kiegészítéseivel, valamint saját tapasztalatainkkal. Az *ortodox technika* az I. világháborút követő években – mint már említettük - Rademacher és Sietas két német mellúszó korszerű mozgására és bizonyos fizikai megfontolásokra épült. Fő jellegetessége az volt, hogy a kar és a lábmunka végrehajtásának során minél nagyobb tömegű vízmennyiséget kell megmozgatni. A karmunka aktív előrehajtó része igen szélessé, ennek következtében hosszúvá vált. Az alaphelyzetből kiindulva a húzás a váll vonaláig tartott. Ezt elérve kezdődött a könyöknek és az alkaroknak a törzs felé való közelítése, majd a mellkas alatt a karok előrecsúsztatásának az előkészítése, amely elég lassú volt. A ritmus érdekében a karmunkához hozzá kellett alakítani a lábmunkát, amely a felkészítés után nagy terpesztéssel folytatódott, mely után a lehető leggyorsabb összezárás. A kar és a láb összehangolt volt. A levegővétel a széles karmunka indításával a fej kiemelésével történt.

A *klasszikus technikát* az úszómozgás közben folyó, differenciálódó folyamata váltotta ki. A mellúszó karmunka előrecsúszó passzív részének víz feletti előrevitelével. A lábmunkánál szűkebb lett az előkészítő rész is, és a lábak felhúzása sem történt szélesen. Az előrehajtó rész a toló mozgás következtében is lényegesen leszűkült, enyhén körkörös lett.

Késleltetett légvételű technika: az 1960-as években a levegővétel helyét változtatták meg. Áthelyezték a karmunka aktív előrehajtó részének végéhez, a beforgató részhez. Felgyorsult mind a kar-, mind a lábmunka, szélessége is a lehető legszűkebb lett.

12.2. A mellúszás alaptechnikája

Ez a technikai végrehajtás a jelenleg legtöbb versenyző által alkalmazott *gurulótechnika*, amely az élvonalbeli úszók egyéni adottságaihoz és sajátosságaihoz mérten eltérő mozzanatokot is tartalmazhat. A továbbiakban az általános technika legalapvetőbb elemeit mutatjuk be.

12.2.1. Alaphelyzet

A karok vállszélességben a víz felszínével párhuzamosan, kis mélységben, magastartásban. Fej a szemöldök vonaláig vízben, lábak igen enyhe tónusos tartásban egymás mellé zárva, térdben nyújtva, lefeszített lábfejjel. A törzs nem feszes, de tartásos helyzetben van.

12.2.2. Karmunka

Aktív és passzív szakasz is a víz alatt történik. Az előkészítő passzív szakaszt követi az előrehajtó, aktív szakasz. Szimmetrikus, ciklikus mozgás.

1. Vízfogás: csuklóban behajlított kézfej tenyéri oldalán. Ebben a helyzetben érződik a víz enyhe nyomása.
2. Húzás: megindítása után közvetlenül mindkét kar hajlik könyökben. Először lefelé, majd oldalt folytatódik, aztán hátrafelé, enyhe körív mentén történik. A periférikus látás vonaláig tart.
3. Tolás: elindul a körív legszélesebb pontjáról, és befelé irányulva körívet szűkítve egy rövid szakaszon történik. Kézfejek ismét közelednek egymáshoz, a kar felső része is közeledik a törzshöz. Akkor van vége, amikor a kézfejek a váll vonala alá érnek.
4. Beforgatás: a karok felső részei egészen a test közelébe kerülnek, és a tenyerek is igen közel kerülnek egymáshoz a mell alatt. Erőteljes fordító mozdulat.
5. Passzív szakasz: a mell és az áll alatt csúszik ki mind a két kar a fej előtt egészen a karok teljes kinyúlásáig.

12.2.3. Lábmunka

Az előrehaladás vonatkozásában a végrehajtás 70%-át is jelentheti az egyéni úszótechnika függvényében. Passzív szakasz lassul, aktív rész fokozódó gyorsaságú lesz. Előkészítő passzív, előrehajtó aktív lábmunkákat különböztetünk meg.

1. Passzív: alaphelyzetből indul ki, felhúzás enyhe terpesztéssel tart addig, amíg a combbal a lábszár alsó része hegyesszöget nem zár be. Lábfej pipál.
2. Aktív: mindkét láb hátrafelé, kissé lefelé irányuló, körkörös pályán, fokozódó gyorsasággal záródik össze. Addig tart, amíg a lábszár teljes kinyúlásával egy időben a pipáló lábfejek talppal egymás felé fordulva teljesen kinyúlnak, lábak az előrehaladással ellentétes irányban toló mozgást végeznek.

12.2.4. Kar és a lábmunka összhangja

Szimmetrikus, ciklikus mozgás. Úgy kell kialakítani, hogy az egyik végtag aktív munkavégzése kapcsolódjon a másik végtag passzív munkavégzéséhez, tehát a lábmunka összezáró aktív részében kapcsolódjon a karmunka passzív előkészítő jellegű mozgása és fordítva.

12.2.5. Levegővétel

A vízfogás utáni húzásrésznél a fejet a víz magasságánál tovább nem emeljük. A belégzés a tolásig tart.

12.2.6. Rajt

Egy kar és egy lábmunka végrehajtása a víz alatt. Ugrás lendületvétellel. Vízbeérési szög nagyobb, mint a másik kettő úszásnemenél. Továbbiakat a jelenleg érvényben lévő szabályok határozzák meg.

12.2.7. Forduló

A falat két kézzel kell megérinteni. Független és átcsapós forduló.

12.2.8. A mellúszás mechanikai elemei

A mellúszó lábmunka aktív részében az a cél, hogy minél gyorsabban kell a mozgást végrehajtani. Ennek következtében nagyobb ellenállás keletkezik, amelynek legyőzése nagyobb sebességű előrehaladást eredményez. A gyorsmozgás következtében a hatásellenhatás elve alapján létrejön a nagyobb sebességgel történő előrehaladás. Ebben az úszásnemenben a legdöntőbb a kar és a lábmunka összhangja az előrehaladás érdekében. A leggazdaságosabb előrehaladás, ha a sebesség állandó, mert ingadozás esetén váltakozik az ellenállás.

12.2.9. A mellúszás anatómia elemei

A karmunkánál, a kifelé forgatásnál a deltaizom, a tövis alatti-, a kis görgeteg-, a nagy mell-, a széles hát-, a nagy görgetegizom dolgozik, később a könyökfeszítésben a háromfejű karizom. Húzás után a könyök behajlik a kétfejű karizom hatására. Az alkar hajlítását a karizom is segíti. A felkar aktív zárása gyors és energikus, előlről hátrafelé történik, a nagy mell- és a széles hátizom dolgozik.

A lábmunkánál a comb felhúzásánál a félig hártyás-, a kétfejű comb- és a szabóizom dolgozik. A comb emelését a csípő horpaszizma végzi.



21. kép: Gyurta Dániel
Fotó: Bodor Richárd archívumából

12.2.10. Mellúszás mozgásfázisai

A fejezet kidolgozásánál felhasználtuk *J. E. Counsilman* (alaptechnika) *Kiss Miklós*, *Tóth Ákos* (oktatás, modern technika) gondolatait és kiegészítettük *Bodor Richárd* mellúszó bajnok (versenytechnika) tapasztalataival. A siklás helyzetéből induljunk ki. A kar a húzással indul, vele egy időben kezd emelkedni a fej. A víz alól való könnyű kijövetel érdekében a lábak nyújtva vannak. A törzs kissé lefelé nyomja a vizet. Tovább emelkedik a fej, a karhúzás kiér a szélső helyzetbe.

A kar megkezdi a lefelé nyomást és a beforgató mozgást, megtörténik a maradék levegő teljes kifújása. A lábak még mindig nyújtva vannak. A törzs lefele ható, nem túlságosan erős nyomása meg mindig tart.

A beforgatás erősödik, megkezdődik a levegő beszívása. A lábak felhúzása elkezdődik. A vállak magasabb helyzetet igyekeznek felvenni, kissé előre tolódnak. Az egész felsőtest szűk tartást próbál felvenni.

A felsőtest eléri a legmagasabb helyzetét, befejeződik a levegő beszívása, felgyorsulnak a kezek, szinte előredobódnak. A fej kezd visszahajlani, a lábak felhúzása tovább tart.

A karok előredobódnak, a fej bukik lefelé, a lábak felhúzása befejeződik. A guruló technikánál nagyon fontos, hogy a kezek mozgásának teljes periódusa egyetlen mozdulattal, szünetmentes és fokozatosan gyorsuló legyen.

A karok „előredobása” végén indul az erőteljes ostorcsapás-szerű lábzárási. Itt már a fej még jobban lebillen a kezek közé. Ez elősegíti a csípő könnyebb megemelkedését, valamint szűkíti az áramlásra merőleges keresztmetszetet.

A lábzárással egy időben megemelkedik a csípő. Ezzel létrejön egy delfinszerű mozgás, amelynek szintén előrehajtó szerepe van.

A kicsúszás végén ismét megemelkedés kezdődik, amely a delfinszerű mozgás egyik eleme.

12.2.11. A szabályos mellúszás

A mellúszás alaptechnikájának elemei nagyon sajátosak, és bár évről évre megváltoznak, ezek a változások kismértékűek. A következőkben *J.E Counsilman* 1980-as éveiben írt könyvére támaszkodunk, de a mellúszás minden tekintetben átalakult azóta. A versenyszabályzat kimondja:

- Az úszónak hason fekve kell úsznia, és sem a válla, sem más testrésze nem merülhet mélyebbre, mint ugyanannak a testrésznek “párja.”
- A karoknak egy időben és egyforma mozgást kell végezniük, a vízből nem emelkedhetnek ki.
- A lábaknak is egy időben és egyforma mozgást kell végezniük. Kizárólag a mellúszó lábtempó használható. A rúgási szakasz során a térdek bizonyos mértékű felhúzása után lábszárból oldalra kell szétnyitni, majd össze kell zárni. A lábak függőleges síkban végzett hullámzó mozgása nem megengedett. Ez egyben kizárja a delfin, a kallózó, vagy az ollózó lábtempót is. (A szabály azóta már változott, engedékenyebb lett a delfinező lábtempó tekintetében.)
- A fej egy részének mindig meg kell törnie a víz felszínét, kivéve a megengedett időt, amit az úszó a rajt és a forduló után egy lehúzás és egy lábtempó erejéig a víz alatt tölt. A fordulónál vagy célba érkezésnél a szabályok szerint mindkét kézzel egyidőben kell megérinteni a falat. (A legújabb szabályok már engedélyezik a forduló előtt a fal két kézzel történő érintését, nem azonos magasságában is.)

Egyik úszásnem technikájával kapcsolatban sem keletkezett annyi ellentmondás, félreértés és egyet nem értés, mint a mellúszáséval kapcsolatban. Különböző szerzők az előhaladásban különböző arányt tulajdonítanak a láb és a karmunkának. A legáltalánosabb vélemény 75 százalékot engedélyez a láb, és 25 százalékot a kar előrehajtó erejének. Ennek legnagyobb hibája nem csupán az, hogy tudománytalan és szubjektív értékelésen alapul, hanem az is, hogy minimálisra csökkenti a kartempó fontosságát. A Holland Úszó szövetségnek a Vontatás Folyadékmechanikáját vizsgáló Laboratóriumában (Rotterdam) végzett nem publikált kísérletei éppen ellenkezőjét látszanak bizonyítani. Ezek a vizsgálatok arra utalnak, hogy a világklasszis mellúszók előrehajtó erejének elsődleges forrása a kartempó. Egy úszó számára a legjobb módszer az, ha mind a lábtempót, mind a kartempót olyan hatékonyra fejleszti, amilyenné csak tudja. Az így kialakított technikájával egyéni megoldásokat is tud alkalmazni. Természetesen az egyénileg kialakított úszótechnikákon kívül az alaptechnika is évről-évre fejlődik, és a meghatározott szabályok ismeretében alakul.

12.2.12. Mellúszás kiegészítő oktatása – haladóknak

Nem szorosan az úszás technikájához tartozó gyakorlatok, amelyek egyes elemei fejlesztik a hozzájuk tartozó mozgáselemet. Alkalmazásuk elsősorban az edzések alatt fordul elő gyakrabban.

A már tanult és pontosan kivitelezett mellúszó mozgás elemeit - kartempó, levegővétel, lábtempó, együtt úszás - előképzettséggel megfelelő adottságokkal rendelkező iskoláskorú úszók technikai fejlesztésére ajánlja *Bodor Richárd* mellúszó bajnok:

1. Hátrahúzott karok, a test oldalára ragasztott karok, ujjak összeszorítva. Levegő vétel minden egyes tempó alatt, sarkak a lábtempó felhúzás legmagasabb pontjánál vannak, a sarkak érintik a kéz ujjait. Levegővételt a láb felhúzás pillanatban kezd megindulni a fej felfelé, a lábtempó befejezésekor a fej már visszamegy a vízbe lehajtva. Teljes siklás kivitelezéséhez szükség van a csípő erőteljes kinyomására, felfelé irányuló mozgására.
2. Siklás közbeni levegővételt. Itt a levegővételt pontos helyzetét lehet gyakorolni, ami majd a teljes úszás alatt is pontosan a kartempóval együtt elhelyezhető a mellúszás ritmusában. Guruló mellúszás egyik fontos külön gyakorlata, ami a felszínen való fej- és törzsmunkát készíti elő. Javítása a levegővételt pontos helye, gyors és pontos erőteljes lábtempó, amit lábfej, boka összezárása fejez be. Csípő felemelkedése, hosszú kicsúszás, előrehaladás a sorrend.
3. Ökölbe szorított tenyérrel mellúszás kartempó. Mint a nevében is szerepel, ökölben szorított kézfejjel ússzuk a mellúszó kartempót, amit kitett fejjel hajtunk végre. A lábtempó minimális, delfinmozgás. Fontos a feladat végrehajtása közben a fej mozdulatlansága, amit a kar és a váll pontos mozdulataival lehet elérni, kivitelezni. A kar mozdulata rövidebb, kisebb úton, nagyobb sebességgel. Előredobás, prézelés, vízfogás. Ennek a feladatnak a célja a gyorsaság megszerzése, maximum 25 métert kérjünk, utána más feladat következzen, mert ennek a pontos végrehajtása odafigyelést és sok energiát igényel. Hibajavításnál figyeljünk arra, hogy a karok előredobása pontos és gyors legyen, a fej mozdulatlansága, nincs pumpáló mozgás, a test elsüllyedése is rossz végrehajtást okoz.
4. Bálna. Mellúszó lehúzás. Két mellúszó lábtempó, levegővételt a lehúzás megkezdésekor. Erősítő hatású, törzs, kar és lábtempó. Siklás előtt páros nyújtott kar, vízfogás, ezzel egy időben a fej kiemelése rövid határozott levegővételt, a kar lehúzásakor felsőtest kezd megemelkedni. A lehúzás felétől már a fej lebukása egyben a csípő emelkedése, delfinszerű mozgással végrehajtható. A kar teljes lehúzást végez, ami a csípő érintésével zárul. Enyhén lefelé halad az úszó a vízben, alámerül, ekkor a lábtempó következik, ezzel egy időben karok előre vitele a kiindulás fázisába kerül.
5. Prézelés. Ez a gyakorlat a karmunkát veszi célba, azon belül is az alkarra való támaszkodást, és az érzékelését fejleszti. Álló helyzetben és úszva is végrehajtható. Álló helyzetben, vízben, a karok kicsit elől könyökből hajlítva, víz felszínén. Kézfej is a víz felszínén. Erőteljes lefelé irányuló mozgást hajtunk végre, így kicsit kiemelkedünk a vízből, könyökünk a testünk előtt majdnem összeér. Ugyanezt úszva, kis lábtempó mellett, kitett fejjel is végrehajthatjuk. A vízérezékelést nagyban elősegíti, folyamatoság jellemzi, mint az úszást magát. Ez a gyakorlat a kiemelkedést, a karokra való támaszkodást, és a víz test előtt-alatt való összeprézelését gyakoroltatja.
6. Mellúszó kartempó, delfin lábbal, bójával. A nevében szerepel, hogy mellúszás karmunkáját lábtempó nélkül bójával végezteti (a láb közé szorítva). A bója feladata a csípő magasan tartása, ezzel lehet kicsit "játszani". A bója nagysága a felhajtó ereje. Minél nagyobb annál feljebb lesz a csípő, annál magasabb a test vízfekvése. Edzői

feladat kiválasztani milyen bóját használjon az úszó. Ennek végrehajtásnál olyan szerepe van, ami a csípő erőteljesebb mozgására ad módot. A levegővétel, kiemelkedésnek nagyságát lehet optimálisra fejleszteni.

7. Egy kartempó, két lábtempó. Ez már kifejezetten az úszó mellúszásának közelítőlegesen végleges technikájának beállítására szolgálhat. Egy kartempó után elvégezzük a lábtempót, mintha versenytempó lenne. De a végen hosszú kicsúszás következik, és a víz alatt még egy lábtempót végzünk. A következő tempó ismét teljes. Itt ismét a pontosság a cél, kicsúszás utáni pozíciónk, amelyből már a következő teljes tempó ismét a tökéletes pozícióból induljon. Nem szabad lemerülni mélyre. A kar és lábtempó - levegővétel időzítését itt lehet megítélni kintről és javítani. Az úszó maga is érzi, ha elcsúszott, ha mélyre merült.
8. Mell lábtempó deszkával, kitett fejjel. Két kéz a deszkán, úszólapon, a víz felett, szabad levegővétel. A mellúszás lábtempót így külön lehet erősíteni. Technikai végrehajtása közben fontos a rángatózástól mentes felsőtest a lábtempó közben, folyamatos felhúzás és zárás. Itt az edző különösen könnyedén meg tudja figyelni, és ellenőrizni a lábtempó zárását, a boka aktív használatát.
9. Víz alatti mellúszás lábtempó. Ez a gyakorlat faltól való elrugaszkodás után a siklás kezdő pozícióból indulva csak mellúszó láb. A kar előre nyújtva, fej lehajtva. Aktív csípő mozgás, pontos erőteljes, nem elsietett lábtempó. Mivel víz alatt úszunk, a felső testünk mozdulatlan, fejünk is mozdulatlan. Levegővétel után lassú úzás, és ismételtessük a gyakorlatot, hogy a légzés visszaálljon.
10. Levegő nélküli kar és láb. Ezt igazából verseny előtt érdemes használni, gyakorolni mikor a versenysebességre próbálunk gyorsítani. Mellúszás közben 3-4 kartempót magas frekvenciával, pontosan, fej felsőtest mozgásával „felpörgetjük magunkat”, ekkor a kar munkája a verseny frekvenciánál is gyorsabb lehet, amit levegővétel nélkül hajtunk végre. Ugyan így lábtempót is, fej és törzs mozgását végezzük, itt kar elöl, nyújtva van. Itt is a bemelegítés felgyorsítása a cél. Ezt igazából felkészült versenyzők, nagy teljesítmény előtti utolsó időszakba használhatják.
11. Ritmusúzás. Folyamatos, akár alapozó időszakban lévő sportolók monotonitását áthidaló technikai feladat. Négy úzás: elsőként mell kar delfin láb, utána két delfin láb egy mell láb, két mell láb egy delfinláb, negyedikként sima mellúszás. Ez 50 méteres, 100-as bontásban ússzuk. A feladat a delfin mozgás és a mell láb kapcsolatát, és így a test delfin mozgását segíti elő.

13. A hátúszás technikájának oktatása

A hátúszás oktatásával kapcsolatosan *Kiss Miklós és Tóth Ákos* munkáit vettük alapul és kiegészítettük saját oktatási tapasztalatainkkal. A hátúszás oktatásának előfeltétele a háton lebegés, siklás végrehajtása, az a helyzet, amikor a fül a víz felszíne alatt van, csak az arc, az orr és a szem van a víz felszíne fölött. Ezt az alaphelyzetet a gyerekek a vízhez szoktatás alatt

már elsajátították. Első lépésként a hátúszás testhelyzetét tanítjuk, amit egy hatékony, jó lábmunkával tud biztosítani az úszó.

A hátúszó lábmunkájának oktatását is a medence partján, szárazföldön kezdjük. A tanulók egy műanyag úszólapon, nyújtott ülésben helyezkednek el, kéztámasz a test mögött. Emeljék fel mindkét lábukat és végezzenek ollózó lábmunkát, fel-leirányuló lábtartás cseréket. A lábfejet enyhén feszítsék le, és fordítsák befelé kissé „csámpás” tartással. Ne emeljék a lábat nagyon magasra, mert akkor mindig kisebb és kisebb lesz a csípő hajlásszöge, mi pedig nem ezt akarjuk megtanítani. Hanyattfekvésben is végeztethetjük ezt a gyakorlatot, bár egyes oktatók ezt nem javasolják.

A tanulók üljenek le a medence szélére, a combjuk és lábfejük is érjen a vízbe. Nyújtott lábbal és enyhén lefeszített lábfejjel végezzenek ollózó, kallózó mozgást úgy, hogy a lábfejük törje meg a víz felszínét, de ne emelkedjen ki a vízből (habverés).

Az ülésben végzett két gyakorlat után célszerű minél jobban közeledni a hanyattfekvés helyzetéhez, és már a vízben végezni a következő gyakorlatokat. A tanulók a medencébe vezető lépcsőn hanyattfekvésben, vagy hullámfogóba, medence peremébe kapaszkodással gyakoroljanak. Ha a tanmedence különböző vízmélységű, vagy szélesebb lépcső vezet a medencébe, a hátúszás lábmunkáját hátsó fekvőtámaszban, a fej hátra hajlításával kitűnően lehet gyakorolni.

Az oktató már ezeknél a gyakorlatoknál kiszűrheti a tipikus hibákat: a csípő leesését, a pipáló lábfejet és a „biciklizést”, a megemelt fejtartást. Az első hiba abból eredhet, hogy a gyermek a hanyattfekvés helyzetében nem tudja megkülönböztetni az izomfeszülés mértékét, így azt sem érzékeli, nem látja, hogy a lábfeje éppen a szükségéstől eltérő, visszahajlított helyzetben van. A másik hiba oka, hogy - szintén a jellemző testhelyzet miatt - a tanulók nem érzékelik a térdhajlítás mértékét. Nem a lábfej tartására figyelnek, ezért a térdet változtatva emelik a vízszint fölé.

A parton ülésben és a vízben lebegés helyzetében végzett gyakorlatok után térhetünk rá a siklásból indított gyakorlatokra.

Az első lehetőségnél az úszólapot ölelje át, mindkét tenyerét tegye az úszólapra, és szorítsa a hasához a tanuló. Ezt a fogásmódot az oktatók egy része nem javasolja. Célszerűbb az úszólapot a két szélén, középen megfogni és a csípő magasságában vagy comb fölé helyzetetni. A medence falával szemben álljon körülbelül fél méterre, egyik lábát tegye a falra. A fej hátrahajtása után lassú hátradőlés közben lábbal lökje el magát a faltól, és rövid siklás után kezdje el a lábmunkát.

Az oktató aktív segítséget nyújthat, ha szükségét látja. Az indulás előtt a tanuló mögött álljon, végig kövesse a mozgást. Hátúszásnál íratlan szabály, hogy az oktató a segítségadáshoz ne a tanuló mellett helyezkedjen el, hanem a feje mögött, és ez az érvényes a karmunka tanításánál is.

A következő gyakorlatnál a gyerekek a tarkó alá teszik az úszólapot, melyet két kézzel oldalt fognak. Ezt a módozatot a fej megemelkedése miatt nem részesítik előnyben az oktatók, bár alkalmazása elterjedt. Kezdetben fennáll annak a lehetősége, hogy könyököket kiemelik a vízből, magasan tartják, aminek egyenes következménye lesz a fej kiemelkedése, a csípő behajlítása. A gyakorlat végrehajtásának minősége akkor jó, ha a siklás, lábmunka közben a tanulók mindkét könyököt és a behajlított karokat is a víz felszínén tartják. Ennek egyenes következménye lesz a mellkas és a has vízszintre emelkedése.

A következő lépés már nem könnyű gyakorlat: a gyermek az úszólapot az alsó szélén, oldalt fogja, majd indulás után az úszólapot ráteszi a vízre anélkül, hogy a könyökét behajlítaná. Ha mindkét keze nyújtva marad és az úszólap is a víz felszínén csúszik, akkor az egész teste egyenes lesz, a füle a vízszint alatt marad, a hasa és csípője pedig nem süllyed le.

A fokozatosság biztosításához nagyon hasznos lehet még a kisméretű, lebegő műanyag téglá használata. Az úszólapal végzett gyakorlatok mindegyike végezhető ezzel a kis segédeszközzel, de a kis téglá kisebb felülete, az úszólapnál kisebb mérete miatt a gyermek nagyobb aktivitása szükséges az eredményes gyakorláshoz. Egy, a gyerekek körében nagyon közkedvelt, népszerű gyakorlási formát ajánlunk: az első ismerkedő gyakorlatok után ezt a kis téglát a gyermekek úszónadrágjába, fürdőruhájukba tesszük. A csípő hátsó részénél elhelyezett téglá így segít az egyenes testtartás kialakításában, a csípő lesüllyedésének megakadályozásában (Kiss Miklós és Tóth Ákos is említi).

Amint úgy látjuk, hogy a segédeszközökkel megfelelő szinten végzik a lábmunkát, csökkentjük a segítség mértékét, és minél inkább közelítünk az önálló végrehajtáshoz. Ehhez az első ajánlott gyakorlat a már korábban említett úszólap használata jöhet: a tanuló siklás, lábmunka közben a mellkasára, hasára szorítja az úszólapot. Három-négy méter megtétele után, amikor érzi lábmunkája előrehajtó erejét, szép lassan elengedi az úszólapot, és egyedül folytatja az úszást.

Ezután következhet az a gyakorlat, ami tulajdonképpen már a hátúszás alaphelyzetét jelenti: a tanuló a fallal szemben áll, egyik lába a falon. Mindkét karját emelje magastartásba úgy, hogy a felkarját szorítsa a füléhez, a két kezét pedig fogja össze magastartásban, a két tenyér lehet egymásra téve. Levegővétel, hátradőlés és kis elrugaszkodás után kezdje el a háton siklást, indítsa el a lábmunkát, ezzel egy időben pedig egyik kezét engedje le mélytartásba a csípő mellé. A másik keze nyújtva, a fejhez szorítva magastartásban marad. A gyakorlatot mindkét kartartással lehet gyakoroltatni.

A hátúszás lábmunkája oktatásának utolsó gyakorlata az előzőhöz hasonlóan indul, de a tanuló a siklás és a lábmunka kezdése után nem engedi le egyik karját, hanem az úszás alatt mindkét karját végig magas tartásban tartja. Az előbb leírt, és a most említett kartartásos gyakorlatnál követelmény, hogy a magastartásban lévő akár egy, akár mindkét kar nyújtva legyen, a felkar tapadjon a fülhöz.

A tanulók először alapállásban vagy kis terpeszállásban, a medencén kívül, a „szárazföldön” álljanak fel. Az oktató felszólítására végezzenek különböző kartartás cseréket a jobb és a bal karral külön-külön és egyszerre is, majd végezzenek malomkörzést előre és hátra. Ezeket a gyakorlatokat nyújtott karral végezzék, a malomkörzéseknél ne fordítsák el nagyon a törzset a fentről induló kar irányába. Ha a gyermekek már nagyrészt különbséget tudnak tenni a különböző irányok és kartartás cserék között, mindezeket hanyatt fekvésben is gyakoroltassuk. A hanyatt fekvő helyzet, és az ott végzett kartartás cserék, irányok valóban újdonságot jelentenek a gyermekeknek.

Még a vízben gyakorlás előtt terpeszállásban is kialakítjuk ezt az alaphelyzetet. Az egyik kar magas-, a másik mélytartásban legyen, a mellkas, a tekintet előre nézzen. Már most meg kell tanítanunk, hogy mindkét kart nyújtsák ki a tanulók, az egyik a fülhöz simuljon, a másik a combhoz: „Ragaszd a kezéd a füledhez!”

Mindkét kar tökéletesen egyenes tartása után végezzenek kartartás cserét a tanulók.

Feszített víztükrös tanmedencében vagy lépcsősoros medencében használatos

gyakorlat a következő: A gyermek hanyatt fekvésben helyezkedjen el, közvetlenül a medence szélén, azzal párhuzamosan. A víz felőli keze magas-, a másik mélytartásban legyen. A felső helyzetben lévő kezét húzza le mélytartásba úgy, hogy a keze, karja a vízfelszín alatt húzzon. Ez a gyakorlat azt célozza, hogy a gyermek a víz alatti húzás közben megérezze a víz ellenállását, és kialakítsa a megfelelő kézfejtartást. Többször egymás után végezzen lehúzást a víz felőli kezével, majd forduljon meg és a másik kezével is végezze a gyakorlatot.

A tanuló a faltól elrugaskodás után lábbal kezd úszni, egyik kar magas-, a másik mélytartásban. Magában számol háromig, kartartást cserél, ismét háromig számol, majd megint kartartást cserél. A gyakorlás kezdeti szakaszában három-négy csere után álljon meg a tanuló, majd az oktató hibajavítása után folytassa a gyakorlást. Azzal, hogy a tanuló minden kartartás csere után kivár, lehetőséget kap a megbillent egyensúlyi helyzetének visszanyerésére, van ideje beállítani a vízfogás és szabadítás helyét - összességében: több ideje van felkészülni a következő a kartartás cserére.

Örök szakmai kérdés, hogy a kezdőknek a hátúszás hajlított karú, korszerű technikájára tanítsuk-e vagy sem? Kezdő szinten megelégedhetünk azzal, ha a gyermek a kartartásos, kivárásos helyzetben szépen rögzíti mindkét karját, kézfeje a medence oldalára kifelé néz, a számolás utáni cserét egyszerre hajtja végre a két karral, és így nyolc-tíz cserét is végre tud hajtani folyamatos úszással. Ebben az esetben megengedhető a víz alatti nyújtott karú húzás, ami természetesen csak kezdő szintre vonatkozik. A mozgástanulás magasabb szintjén, amikor a korszerű technika alapelemeit tartalmazó rávezető, technikajavító és fejlesztő gyakorlatokat tanítunk, alapkövetelmény lesz a korszerű technika oktatása.

A kivárásos hátúszás gyakorlását nem szabad siettetni, türelmetlenül gyorsítani az oktatás menetét, mert alapgyakorlatokról van szó. Ha idő előtt továbblépünk, akkor látszateredményt produkálunk, és ez a hiba a későbbi gyakorlatoknál „visszaköszön”. Ha szükséges, inkább alkalmazzunk több segítő eljárást, segédeszközt. Az egyik ilyen lehet a korábban említett könnyű kis műanyag téglá, amit a gyermekek fürdőruhájába helyezünk a csípőjüknel. Ha az oktató szükségét látja, ő vagy segítője a vízben is segíthet a gyakorlásban.

Elérkeztünk a folyamatos hátúszás alaptechnikájához. Ezen a szinten a tanulók különbözőképpen ússzák ezt a technikát, de alapvető, durva hibát már nem látunk a mozgásukban. A további színvonal a sok-sok gyakorlástól, az oktató segítségadásától, hibajavításától függ, illetve a gyermek fizikai képességeinek minőségétől. A gyakorlás következtében javul állóképességük, a mozgás finomodásával egyre több részletre is tudnak figyelni, így a kondicionális képességek fejlődésének egyenes következménye a technikai színvonal emelkedése lesz. Viszonylag hosszú gyakorlást igényel a folyamatos hátúszás elsajátítása, illetve a megfelelő ritmussal úszott hátúszás megtanulása.

A már sokszor említett kivárásos hátúszásból építjük fel a folyamatos hátúszást úgy, hogy a kivárás idejét csökkentjük, illetve a kartartás cserék számát és a leúszott távolságot növeljük. A ritmus kialakítása mellett egy másik kérdés a levegővétel – levegőkifújás oktatása. A levegővételt nem lehet elhanyagolni azzal a felületes kijelentéssel, hogy ennek elsajátítása nagyon egyszerű, mert az arc a víz felszíne fölött van, és a gyermeket semmi nem gátolja a folyamatos, könnyed levegővételben.

A levegővételt – levegőkifújást a többi úszásnemhez hasonlóan elsősorban azért kell tanítani, mert a mozgásritmus nemcsak a kar- és a lábmunka összehangolását, hanem a levegővétel és kifújás megfelelő időzítését is jelenti. Részletes, aprólékos rávezető

gyakorlatokra is szükség lehet, a gyakorlás fontos szempontja az legyen, hogy a kifújást mindig az egyik kar víz alatti toló fázisához időzítsük, míg a levegővételt ugyanennek a karnak a légmunkájához. A korábbi gyakorlatokhoz hasonlóan az oktató, a parton kísérve a tanítványt, karmozdulatokkal és a levegővétel imitálásával hatékonyan segítheti a gyakorlást.

13.1. A hátúszás technikajavító gyakorlatai

- Hátúszás lábtempó, mindkét kar a comb mellett.
- Hátúszás lábtempó, karok a tarkón.
- Hátúszás lábtempó, egyik kar magas-, a másik mélytartásban. Kartartás cserével végezzük.
- Hátúszás lábtempó, mindkét kar mellső középtartásban.
- Ugyanez a gyakorlat, de 4-5 méterenként változtatva a kartartást mellső-mély-mellső-magastartás.
- Hátúszó lábmunka, végig mindkét kar magastartással.
- A gyakorlat magastartásból indul: hát láb folyamatos: jobb kar lehúzó mélytartásba, 3 másodpercig kivár, mellső középtartásba emel, kivár 3 másodpercig, magastartásba emel, kivár 3 másodpercig. A bal kar végig mozdulatlan, magastartásban. Kartartás cserével is végeztessük.
- Hát láb, karok mélytartásban: 10-12 méter úszás, csak bal, 10-12 méter úszás csak jobb karral: 2 bal – 2 jobb kar, 1 bal – 1 jobb kar. Kivárás mindig felső helyzetben. (Felső csúsztatással.)
- Hátúszás alaphelyzetben (egyik kar magas, másik mélytartásban) csak lábbal. 6-8 méterenként kartartás csere. (Kivárásos hátúszás.)
- Hátúszás lábtempó, bal kar magastartásban, jobb kar mellső középtartásban. Ballal karmunka vízfogástól vízfogásig. A húzás megkezdésekor jobb válllemelés. Kartartás cserével is végezzük.
- Gumiszalag a boka körül, folyamatos úszás csak karral.
- 25 méter hátúszás versenyszerű iramban: rajttal, célba érkezéssel.

14. A pillangóúszás technikájának oktatása

A legfiatalabb úszásnem oktatásának tapasztalatait *Kiss Miklós és Tóth Ákos* munkáit figyelembe véve, és saját tapasztalatainkkal kiegészítve mutatjuk be.

A pillangóúszás oktatásának van egy nagy előnye a többivel szemben: a tanítványok elfogadható, jó szinten tudnak már úszni. A hát-, a gyors- és a mellúszás oktatása megelőzi a pillangóúszásét.

A pillangóúszás szárazföldi gyakorlatai.

- A tanítványok álljanak alapállásba, a karokat magastartásban szorosan zárják a fül mögé. A két kart egyszerre engedjék le mélytartásba, enyhén hajlított könyökkel végezzenek előre karkörzést. A két kézfej érintse meg az alsó helyzetben a combot, de ne álljon meg. A magastartásba visszaérkező karok a fül mögött ismét záródjanak össze, és a következő karkörzés megindításáig várjanak. A megfelelő kivárási idő

érdekében az oktató adja meg a jelt a karkörzés kezdésére.

- Ugyanezt a gyakorlatot kis terpeszállásban, törzsdöntéssel végezzék a tanítványok.
- A tanulók siklással induljanak, szorosan a fül mögé zárt karokkal. Kis siklás után indítsák a karjukat lefelé, majd hátrafelé úgy, hogy a fejük végig lefelé nézzen. A kézfejek a comb mellett haladjanak el megállás nélkül, és az alsó helyzetből a vízfelszín simításával kerüljenek ismét magatartásba. Felső helyzetben a két kart zárják a fülek mögé. Kortól, „edzettségától” függően két vagy három kartempót végezzenek a tanulók, utána álljanak meg. Rövid szünet után induljanak ismét siklással.

Kis segítséget jelent a tanulásban az úgynevezett delfinugrás, melyet a kisvízes vízhez szoktatásnál már említettünk. A tanulók kis vízben, csípőig, mellig érő vízben rézsútosan előre elrugaszkodnak. Mindkét kar magatartásban, fej mögé zárva helyezkedik el. Az elrugaszkodás pillanatában a tanuló kézfej, kar, váll, fej sorrendben érkezik a vízbe, a vízfelszín alatt továbbsiklik, lábait összezárja, nyújtja. Amikor eléri az alsó holtpontot, a kézfejjel felfelé mutat és egy hullámot követve a felszínre jön.

- A hullámmozgás beépítésével előkészítjük a kar-láb összehangolását is, ezért nincs szükség a lábmunka részletes felbontására, mindössze egyet a szárazföldön, kettőt a vízben végeztetünk külön lábbal, a teendők jobb megértése érdekében:
- Először a medenceparton magyarázzuk el a lábmunka szerepét az egész test hullámmozgásában, majd a tanulók alapállásban emeljék magas tartásba a karjukat és a fej fölött nyújtva, fogják össze a két kézfejüket. Utánozzák a vízben tanult, kézfejjel indított hullámot, de ne csak a törzssel, hanem a csípővel, térdel is folytatva. Nyolc-tíz testhullámot végezzenek egymás után úgy, hogy közben a fej végig a két váll közé van beszorítva.

A vízben hason fekvés, siklásból indítsák a gyakorlatot. Rövid siklás után mindkét karjukat húzzák le mélytartásba és tartsák a csípőnél. Fejjel kezdjék a hullámmozgást. A vízben a következőképpen építhetjük be a levegővételt:

- A tanítványok a siklás után végezzenek egy karmunkát a már megtanult módon. Az első karmunkára ne vegyenek levegőt, de a karok összezárása után a kézfejet csúsztassák lefelé, és utána kezdjék a második karmunkát. Az így kialakított helyzet szinte „felkínálja” a második lábmunka indítását. A második karmunkát indítsák el, és a húzás-tolás határán emeljék meg a fejüket a vízszint fölé és vegyenek levegőt. A levegővételhez ne emeljék ki a törzset! A húzás szakaszában a törzsnek mozdulatlanak kell lennie. Amikor a kezek elérik az alsó holtpontot, fejezzék be a levegővételt, és a karok visszalendülésével egy időben hajtsák vissza a fejüket a vízbe. Egyszerre csak két karmunkát és egy levegővételt végezzenek, a második karmunka után álljanak fel. A távolság növelésével növeljük a levegővételek számát. A későbbiekben is ragaszkodjunk a kettős levegővételhez amit a váll, felsőtest, csípő, láb és a lábfej követ. A hullámmozgást folyamatosan végezzék, akár nyolc-tíz métert is ússzanak. Ha viszont, „elfogy” a levegőjük, álljanak meg, ne erőlködjenek és kis pihenő után folytassák a gyakorlást. (*Kiss Miklós* ezt a mozdulatot „kukacolásnak” nevezi).
- A fej, törzs, láb hullámmozgást magastartással, összefogott kézfejekkel végezzék a tanulók. Ebben a testhelyzetben a kézfej elöl mozdulatlan legyen, a hullámmozgást

csak a válltól indítsák. Az úszás közben nem kell levegőt venni, de a megállást, a levegővételt késleltetni sem szabad. A delfinhullám gyakorlatai közé időnként beiktatunk kiegészítő gyakorlatokat, melyek segíthetik a ritmus elsajátítását, változatosságot jelentenek a foglalkozásokon és hozzájárulnak a gyerekek mozgáskészségének fejlesztéséhez.

- Az egyik ilyen gyakorlat a hátúszás delfinmozgása, melyet mély- és magatartással is végezhetnek.
- Kissé bonyolultabb, de nagyon kedvelt az oldaldelfin. A tanulók hason siklásban hagyják el a falat, közben forduljanak az oldalukra. Mindkét karjuk legyen magatartásban, kézzel, vállal, törzssel, csípővel és lábbal végezzenek delfinhullámot egyszer az egyik, másszor a másik oldalukon.

14.1. A pillangóúszás technikajavító gyakorlatai

- Delfin lábtempó, mindkét kar a comb mellett, 10-15 méter úszás levegővétel nélkül.
- Delfin lábtempó, mindkét kar magas tartásban, 10-15 méter úszás levegővétel nélkül.
- Háton delfin mélytartással.
- Háton delfin, mindkét kar magastartásban.
- Delfin lábtempó deszkával: 4 lábra 1 levegő, 2 lábra 1 levegő.
- Delfin lábtempó, magastartás: az előző gyakorlatok ismétlése úszódeszka nélkül.
- Folyamatos delfin lábtempó, mindkét kar magastartásban: 2 delfin lábra egy bal kar, vissza magastartásba. A következő 2 delfin lábra egy jobb kar, vissza magastartásba. 12-15 méter úszás levegővétel nélkül.
- Delfin lábtempó, magastartás: 3-szor bal kar, 3-szor jobb kar levegővétel nélkül.
- Folyamatos delfin lábtempó, magastartás: egy páros, egy bal, egy páros, egy jobb kar levegővétel nélkül, 15-20 méter.
- Az előző gyakorlat, de páros karra nincs levegő, csak balra és jobbra.
- Az előző gyakorlat, levegővétel: páros karra. Jobb és bal karra nincs levegővétel.
- Pillangóúszás 2-es levegővétellel.

15. Módszertani ajánlás és útmutató az iskolai úszásoktatáshoz

A következő módszertani javaslatot ajánljuk mindenkinek, aki kisgyermekek úszásoktatásával foglalkozik, vagy majd a jövőben azt tervezi intézményesített keretek között, akár a mindennapos testnevelésbe történő bevonással is.

- az úszás alapjának lerakása optimális esetben a 4-9- év közötti években kezdődhet el
- az alapozó időszak, vagyis a vízhez szoktatás legfontosabb módszertani alapelve és feladata, a víz megszerettetése a gyermekekkel
- meg kell ismertetni a tanulókkal a víz pozitív és negatív tulajdonságait is
- érezzék a biztonságot a tanulók már a kezdeti lépésektől kezdve
- az oktató lehetőleg minden feladatot mutasson be a tanulóknak
- a tanár legyen türelmes a tanulókkal
- a kezdő szakaszban a 10-15 tanulónál több ne legyen egy csoportban

- foglalkoztatási formákat a tanulók tudásszintjéhez kell igazítani
- éljünk a differenciálás lehetőségeivel az oktatásban egy-egy foglalkozáson belül is
- az úszásnemek tanításánál az egyéni képességek eltérése miatt a differenciált csoportmunka a leghatékonyabb (kezdő, középhasadó, haladó)
- az oktatási folyamat megkezdése előtt mérjük fel a tanulók tudásszintjét
- fektessünk nagy hangsúlyt a higiéniai szabályokra, szokásokra, azok ismertetésére és alkalmazására
- az első órát balesetmegelőzési oktatással kell kezdeni!

15.1. Tematika az általános iskolások úszásoktatásához

A következő tematika kifejezetten az iskolai szervezett keretek között szervezett úszásoktatásoknál jelenthet segítséget az oktatóknak, testnevelő tanároknak, amelyet *Sövegjártó Rita* (2008) útmutatásaink felhasználásával készített. A rendelkezésre álló órakereteket mindig a tantervi előírások, a rendelkezésre álló tárgyi és anyagi feltételek illetve lehetőségek szabják meg.

	<i>Tartalom</i>	<i>Módszer</i>	<i>Cél</i>	<i>Követelmény</i>
	<i>Koordinációs feladatok:</i>	Járások, futások, szökdelések, vízbeugrások,	Tudjanak tájékozódni, közlekedni a vízben	A helyváltoztatások, tovább haladások koordinált végrehajtása.
1. óra				
Kezdők	<i>Vízalámerülés, arc és a fej víz alá hajtásának feladatai</i>	Arcmosás, hajmosás, fröcskölés, buborékolás, lemerülés, vízi gombóc, hason fekvés	A tanulók tudjanak a víz alá bújni, lehajtott fejjel történő játékos feladatokat könnyen végre tudjanak hajtani.	Nyitott szemmel tájékozódjanak a víz alatt, biztos egyensúlyi helyzetben hajtsák végre a vízi gombócot, és a hason fekvést
Haladók	<i>Mélyvízben az addig tanultak átisméltése</i>	Vízbeugrások, taposás, egy kiválasztott úszásnem	Egy úszásnem víz biztos ismerete	Legalább 200 métert tudjanak leúszni
2. óra				
Kezdők	<i>Előző órán tanultak átisméltése</i>	Járások, futások, szökdelések, vízbeugrások, lemerülés, kincskeresés, búvárkodás	Tudják végrehajtani, amit előző órán már elsajátítottak	Medence szélétől való elrugaskodással, önállóan mindenki tudjon 5 métert siklani, levegővétel nélkül

	<i>Hason siklás</i>	Úszólap segítségével végezzenek hason siklást	Mindenki önállóan, lehajtott fejjel, összezárt lábbal hajtsa végre a feladatot	A siklást egyedül hajtsák végre, biztos egyensúlyi helyzetben feküdjenek a hátukon
	<i>Háton siklás</i>	Segédeszköz segítségével háton siklást végezzenek	A tanulók, önállóan, segítség nélkül fel a tudjanak feküdni a hátukra	
Haladók	<i>Az úszómozgások pontosítása</i>	A gyors, a mell, a hátúszás gyakorlása	Tudjanak folyamatosan leúszni 200 métert	Az egyes úszásnemeket kézség szinten sajátítsák el
3. óra				
Kezdők	<i>A tanult feladatok átisméltése, kézség szintre fejlesztése</i>	A gyorsúszás lábtempó beállítása szárazföldön: lábfej, térd	Falnál kapaszkodással és segédeszköz segítségével tudjanak 5 méter gyors úszás lábtempót úszni	Minden tanulónak gyors úszás lábtempóval meghatározott távolságot kell leúszni.
	<i>Gyorsúszás lábtempójának beállítása</i>	A lábtempó gyakorlása: falnál kapaszkodással és haladással.		
Haladók	<i>Az úszómozgások pontosítása</i>	A kar és lábtempó gyakorlása segédeszközökkel, és anélkül.	Minél eredményesebben sajátítsák el a tanulók az úszásnemeket	Tudjanak tájékozódni és biztonságosan helyet változtatni.
4. óra				
Kezdők	<i>Gyorsúszás lábtempójának további gyakorlása</i>	A lábtempó gyakorlása: falnál, haladással. Segédeszközök használata: úszólap, korong	A technika elsajátítása, önálló feladatvégzés	Meghatározott távolságot gyorsúszás lábtempóval, levegővétel nélkül ússzanak le

	<i>Hátúszás lábtempójának beállítása</i>	A hátúszás lábtempó beállítása szárazföldön: lábfej, térd. Lábtempó gyakorlása	Hátúszás lábtempó úszólap segítségével	Láblerakás nélkül tudjanak 10 métert úszni
Haladók	<i>Az úszómozgások pontosítása</i>	A kar és lábtempó gyakorlása segédeszközökkel, és anélkül.	Minél eredményesebben sajátítsák el a tanulók az úszásnemeket	Tudjanak tájékozódni és biztonságosan helyet változtatni
5. óra				
Kezdők	<i>Gyors- és hátúszás lábtempójának gyakorlása</i>	A lábtempó gyakorlása segédeszközökkel: úszólap, korong; és anélkül	A feladatok kézség szintű elsajátítása	Folyamatos lábtempó, levegővétellel, láblerakás nélkül
Haladók	<i>Vízbiztonság magas szintre emelése</i>	Ritmus- és iramváltásos feladatok gyakorlása		Úszás közben tudjanak ritmust és iramot, illetve úszásnemet váltani
6. óra				
Kezdő	<i>Mellúszás kartempó oktatása, gyakorlása</i>	A mellúszás kartempó beállítása siklás közben	A mellúszás kartempó helyes technikájának elsajátítása	Ismerjék meg a helyes kartempó technikáját, és tudjanak legalább 5 métert úszni, mellúszás kartempóval
Haladó	<i>Az úszómozgások pontosítása</i>	Gyors-, a mell- és a hátúszás kar és lábtempójának gyakorlása táv növelésével	Az úszás tudás magasabb szintre emelése	Ismerjék a tanult 3 úszásnem helyes technikáját
7. óra				
Kezdő	<i>Mellúszás kartempó gyakorlása</i>	Kartempó gyakorlása segédeszközzel a comb között: korong, úszólap	Helyes technika végrehajtása, biztos egyensúlyi helyzet	Tudjanak meghatározott távolságot, láblerakás nélkül úszni


Haladó	<i>Mellúszás lábtempó oktatása, beállítása, gyakorlása</i>	Lábtempó beállítása tanári segítséggel, kapaszkodással a falnál	A helyes technika minél előbbi elsajátítása. A lábfej helyes beállítása	Úszólap segítségével legalább 5 métert mellúszás lábtempót tudjanak úszni
8. óra				
Kezdő	<i>A mellúszás kar és lábtempójának gyakorlása</i>	Mellúszás kar és lábtempó gyakorlás 10-15 méter leúszása	Kartempó és lábtempó kéztség szinten való elsajátítása segédeszközökkel	Technikailag helyes végrehajtás, 15 méter leúszása láblerakás nélkül
Haladó	<i>Hátúszás lábtempó késleltetett kartempóval</i>	Hát láb, jobb kar magas, bal kar mélytartásban. 5-6 másodpercenként kartartás csere	A lábtempó végrehajtása technikailag helyes késleltetett kartempóval	Tudjanak jó vízfekvéssel háton, kartempóval 15 métert úszni
9. óra				
Kezdő	<i>A mellúszás kézzel és lábbal</i>	A mellúszás kar és lábtempójának összekapcsolása, levegővétel nélkül	1 kartempó és egy lábtempó helyes végrehajtása	2 mellúszó ciklus végrehajtása tökéletes technikával
Haladó	<i>Hátúszás kartempóval és lábtempóval</i>	Folyamatos hátúszás kézzel - lábbal, láblerakás nélkül		15 méter szabályos hátúszást, helyes vízfekvéssel úszni
10. óra				
Kezdő	<i>A kezdők mély vízhez szoktatás</i>	Kapaszkodás, víz alámerülés, vízbeugrások, taposás tanár segítségével	A taposás elsajátítása	Tudjanak taposni önállóan 2-3 métert
Haladó	<i>Az eddig tanultak átisméltése, a technikai elemek csiszolása</i>	Gyakorlás: gyors láb, mellúszás kézzel - lábbal, hátúszás kézzel - lábbal		A kedvenc gyakorlat kiválasztása, mindegyik úszásnemből legalább 20 métert folyamatos úszással kell megtenni

Bízunk benne, hogy az összefoglaló táblázat segítségével szolgál azoknak, akiknek iskolai kereteken belül lehetőségük lesz tanulóikat megismertetni a vízzel, az uszodai légkörrel, az úszással. A fentiekben 10 tanítási óra tematikus terve szerepel, természetesen az iskolai lehetőségek és órakeretek ettől eltérhetnek.

15.2. Óravázlatok

A következőkben az előző táblázat első, negyedik és nyolcadik óráját ismertetjük, mint részletes óravázlat. Ezek a vázlatok hozzájárulhatnak ahhoz, hogy minél több kisiskolás tanuljon meg úszni, ismerje meg az úszás szépségét, az egészséges életmód kialakításában betöltött szerepét. Egyes feladatokhoz képes illusztráció is tartozik, ami segítséget nyújthat a téma iránt érdeklődőknek. Az óravázlatokat *Sövegjártó Rita* (2008) közreműködésével készítettük, a képek mindegyike Pécssett, a PTE TTK uszodájában a szükséges engedélyekkel, szülői hozzájárulásokkal készült.

1. óra vázlata

Tartalom	Módszer
Öltözői rend ellenőrzése	Utasítás
Tanulók zuhanyoztatása	Álljatok sorba, és mindenki zuhanyozzon le!
Bemelegítés	
<i>Alapkoordinációs feladatok: / kezdőknek</i>	
Sípjelre vízbeugrás, utána futás a másik oldalra	Utasítás Álljatok a medence szélére, sípjelre ugorjatok be a vízbe, és fussatok át a másik oldalra.
	
Sípjelre vízbeugrás, utána, hátra felé futás a másik oldalra	Közlés Medence szélén állva sípjelre ugorjatok be a vízbe, és hátrafelé fussatok át a másik oldalra
Sípjelre vízbeugrás, utána páros lábon szökdelés a túloldara előre-, és hátrafelé szökdelés vissza, csípőre tartással	Utasítás Végezzetek vízbeugrást sípjelre, majd páros lábon szökdeljétek a túloldara előre, és hátrafelé vissza.
Sípjelre vízbeugrás, utána egy lábon szökdelés oda, és másik lábon vissza	Közlés Sípjelre vízbeugrás, és egy lábon szökdelés a másik oldalra, majd vissza lábtartás cserével



Vízalámerülés, arc és a fej víz alá hajtásának feladatai

Medence szélén ülve arc és hajmosás

Utasítás

Üljetek le a medence szélére. Merítsetek a kezetekkel vizet, és mossátok meg az arcotokat és a hajatokat.

Medence szélén ülve sípjeltő-sípjelig tartó függőleges lábmozgás

Utasítás

Maradjatok a medence szélén, mozgassátok a lábatokat függőleges irányb le-föl, sípjeltől-sípjelig.




Vízben kapaszkodással buborékfújás

Utasítás

Ereszkedjétek be a vízbe! Fogjátok meg a medence szélét, hajsátok az arcotokat a vízbe, és a szátokkal fújjatok buborékokat.

Szempont: - kezeteket végig nyújtva kell tartani





<p>Vízben kapaszkodással vízi gombóc</p>	<p>Utasítás – Tanári bemutatás</p> <p>Vízben kapaszkodással végezzetek vízi gombócot úgy, hogy mindkét térdetek húzzátok fel a pocakotok alá!</p> <p><u>Szempon</u>t: - kezeteket végig nyújtva kell tartani, - a fejeteket rendesen hajtsátok bele a vízbe, - lábatokat a pocakotokhoz húzzátok fel.</p>
<p>Vízben kapaszkodással hason fekvés</p>	<p>Utasítás</p> <p>Tanári bemutatás</p> <p>Vízben kapaszkodással feküdjetek fel hasonfekvésben a vízre úgy, hogy a lábatokat hátra kinyújtjátok.</p> <p><u>Szempon</u>t: - kezeteket végig nyújtva kell tartani, - a fejeteket rendesen hajtsátok bele a vízbe, - a lábatokat hátra nyújtsátok ki</p>
	
<p>5 másodpercen keresztül tartó hason fekvés</p>	<p>Utasítás</p> <p>Sípjelre feküdjetek fel a vízre hasonfekvésbe, fejeteket tegyétek a vízbe. Addig maradjatok hasonfekvés helyzetében, amíg nem hallotok a víz alatt egy sípjelet.</p> <p><u>Szempon</u>t: kezeteket végig nyújtva kell tartani, - a fejeteket rendesen hajtsátok bele a vízbe, - a lábatokat hátra nyújtsátok ki, - próbáljatok sípjelig a víz alatt maradni</p>

10 másodpercig tartó hason fekvés	<p>Utasítás</p> <p>Sípjelre hasonfekvésben feküdjetek fel a vízre. Addig maradjatok hason fekvés helyzetében, míg nem hallatok a víz alatt egy sípjelet.</p> <p><u>Szempon</u>t: kezeteket végig nyújtva kell tartani, - a fejeteket rendesen hajtsátok bele a vízbe, - a lábatokat hátra nyújtsátok ki, - próbáljatok sípjelig fejetekkel a víz alatt maradni</p>
Haladók (mélyvízben gyakorlás)	
A nagy vízben tanultak átismétlése	A mai órán átismételjük, amit már tanultatok
10 darab bombaugrás, taposással	<p>Utasítás</p> <p>Sípjelre ugorjatok bombaugrással a vízbe úgy, hogy második sípjelig taposással maradjatok a felszínen.</p> <p>Szempont: - fejeteknek sípjelig végi kint kell lennie a vízből, - a kéz a víz alatt menjen, - oldalra menjen a láb, ne biciklizz</p>
Úszólappal 4 hossz gyorsúszás lábtempó levegővétellel	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 4 hossz gyorsúszás lábtempót, vízbe hajtott fejjel, levegővétellel.</p> <p>Szempont: - a kezetek végig nyújtva legyen, - a fejeteket hajtsátok be a vízbe, - a lábatokat végig a víz alatt mozgassátok</p>
Úszólappal 4 hossz hátúszás lábtempó	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 4 hossz hátúszás lábtempót úgy, hogy az úszólapot végig szorítsátok a hasatokra.</p> <p>Szempont: a lábtempó folyamatos, - a fejeteket hajtsátok hátra, végig az uszoda menyezetét nézzétek.</p>
4 hossz hátúszás kar- és lábtempóval	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 4 hossz hátúszást kézzel - lábbal</p> <p>Szempont: - a lábtempó folyamatos, - a kar a fül mellett menjen, ne oldalt.</p>
Óra végén játék	A következő sípjelig lehet szabadon játszani.



4. óra vázlata

<u>Tartalom</u>	<u>Módszer</u>
Bemelegítés	
Koordinációs feladatok 10 db bombaugrás	Közlés Sípjelre 10 bombaugrás következik. <u>Szempon</u> t: a térdeteket húzzátok fel a hasatok elé
Sípjelre vízbeugrás, utána páros lábon szökdelés a medence másik oldalára előre, és körbe-körbe szökdelés vissza, végig csípőre tartással	Utasítás Végezzetek vízbeugrást sípjelre, majd páros lábon szökdeljetek a másik oldalra előre, visszafelé körbe-körbe, csípőre tartással
Sípjelre vízbeugrás, utána páros lábon szökdelés a másik oldalra előre és hátrafelé szökdelés vissza, csípőre tartással	Utasítás Végezzetek vízbeugrást sípjelre, majd páros lábon szökdeljetek a másik oldalra előre, és hátrafelé vissza csípőre tartással végig.

<p>Mozdulatlan hasonfekvés a falnál kapaszkodással</p>	<p>Utasítás</p> <p>Feküdjetek fel a vízre hasonfekvésben a falnál kapaszkodással, maradjatok mozdulatlanul.</p> <p><u>Szempont:</u> - kezeteket végig nyújtva kell tartani, - a fejeteket hajtsátok bele a vízbe, - a lábatokat hátra nyújtsátok ki</p>
<p>Hason fekvésben siklás a medence másik oldalára, úszólappal</p>	<p>Utasítás</p> <p>Fogjatok úszólapot! Sípjelre végezzetek siklást a medence másik oldaláig.</p> <p><u>Szempont:</u> - sípjelre először a fejeteket hajtsátok a vízbe, - az úszólapot végig nyújtott könyökkel fogjátok</p>
	
<p>Medence szélén ülve gyorsúszás lábtempójának beállítása</p>	<p>Utasítás</p> <p>Üljetek ki a medence szélére. Nyújtsátok ki a lábatokat! Egyenesítsétek ki a térdeteket, a lábfejeteket feszítsétek le. Végezzetek apró kicsi lábmozgásokat föl-le irányban.</p>
	

Hasonfekvésben lábmozgás, falnál kapaszkodással (5 db)

Utasítás

Ereszkedjétek be a vízbe! Fogjátok meg a falat és mozgassátok a lábatokat kapaszkodással a víz alatt föl-le irányban.

Szempont: - medence szélét végig nyújtott kézzel fogjátok, - a lábatokat végig a víz alatt mozgassátok



Úszólappal hasonfekvésben lábmozgás, minden oldalon sípjelre indulással (8 hossz)

Utasítás

Fogjátok úszólapot! Sípjelre indulással végezzétek hasonfekvésben lábmozgást föl-le irányban.

Szempont: - sípjelre először a fejeteket hajtsátok a vízbe, - az úszólapot végig nyújtott kézzel fogjátok, - a lábatokat ne rakjátok le, ússzatok el a falig



Koronggal hasonfekvésben lábmozgás, minden oldalon sípjelre indulással (8 hossz)

Utasítás

Az úszólapot cseréljétek le korongra. Sípjelre indulással végezzetek hason fekvésben lábmozgást az előzőekhez hasonlóan.

Szempont: - sípjelre először a fejeteket hajtátok a vízbe, - az úszólapot végig nyújtott kézzel fogjátok, - a lábatokat ne rakjátok le, ússzatok el a falig




háton siklás gyakorlása (10 hossz)


Utasítás

Fogjatok úszólapot! Forduljatok szembe a medence szélével. Ereszkedjétek nyakig a vízbe! Sípjelre hajtátok hátra a fejeteket, és feküdjétek fel a hátatokra, lábatokat nyújtsátok ki.

Szempont: - az úszólapot végig szorítsátok a hasatokhoz, - a fejeteket hajtátok hátra, - sípjeli mozdulatlanul feküdjétek a hátatokon




hátonfekvésben lábmozgás, úszólappal	<p>Utasítás</p> <p>Forduljatok szembe a medence szélével. Ereszkedjétek nyakig a vízbe! Sípjelre hajtsátok hátra a fejeteket, és feküdjétek fel a hátatokra, és kezdjétek el a lábmozgást.</p> <p>Szempont: - az úszólapot végig szorítsátok a hasatokhoz, - a fejeteket hajtsátok hátra, - a lábatokat végig nyújtva a víz alatt mozgassátok</p>
	
Haladók (mélyvízben gyakorlás)	
10 darab bombaugrás, taposással	<p>Utasítás</p> <p>Sípjelre ugorjatok bombaugrással a vízbe, majd a második sípjelig taposással maradjatok a víz felszínén.</p> <p>Szempont: - fejeteknek sípjelig végig kint kell lennie a vízből, - a kéz a víz alatt menjen, - oldalra menjen a láb, ne biciklizz</p>
Úszólappal 4 hossz gyorsúszás lábtempó levegővétellel	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 4 hossz gyorsúszás lábtempót, vízbe hajtott fejjel, levegővétellel.</p> <p>Szempont: - a kezetek végig nyújtva legyen, - a fejeteket hajtsátok be a vízbe, - a lábatokat végig a víz alatt mozgassátok</p>

Úszólappal 4 hossz hátúszás lábtempó	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 4 hossz hátúszás lábtempót, úgy, hogy az úszólapot végig szorítsátok a hasatok alá.</p> <p>Szempon: a lábtempó folyamatos, - a fejeteket hajtsátok hátra, végig az uszoda mennyezetét nézzétek</p>
	
Hátúszás lábtempó segédeszközök nélkül (4 hossz)	<p>Utasítás</p> <p>Rakjátok le az úszólapot. Sípjelre ugorjatok be a vízbe, a kezeteket szorítsátok a combotok mellé, és ússzatok 4 hossz hátúszás lábtempót</p>
4 hossz hátúszás kar- és lábtempóval	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 4 hossz hátúszást karral - lábbal</p> <p>Szempon: - a lábtempó folyamatos, - a kar a fül mellett menjen, ne oldalt</p>
Óra végi játék	Óra végén 5 perc szabad játék

8. óra vázlat

Tartalom	Módszer
Bemelegítés	
<p>Mellúszás kartempó és lábtempó gyakorlása</p> <p>Sípjelre vízbeugrás, utána hátrafelé futás a másik oldalra</p>	<p>Közlés</p> <p>Medence szélén állva súpjelre ugorjatok be a vízbe, és hátrafelé fussatok át a másik oldalra</p>

<p>Sípjelre vízbeugrás, utána páros lábon szökdelés a másik oldalra előre, és hátrafelé szökdelés vissza, végig csípőre tartással</p>	<p>Utasítás</p> <p>Végezzetek vízbeugrást sípjelre, majd páros lábon szökdeljétek a másik oldalra előre, és hátrafelé szökdeljétek vissza, végig csípőre tartással.</p>
<p>Sípjelre vízbeugrás, utána egy lábon szökdelés a másik oldalra, és másik lábon vissza</p>	<p>Közlés</p> <p>Sípjelre vízbeugrás és egy lábon szökdelés a másik oldalra, és vissza irányba szökdelés lábtartás cserével</p>
<p>Mozdulatlan hasonfekvés a falnál kapaszkodással</p>	<p>Utasítás</p> <p>Végezzetek hasonfekvést a falnál kapaszkodással, mozdulatlanul.</p> <p><u>Szempon</u>t: - kezeteket végig nyújtva kell tartani, - a fejeteket rendesen hajtsátok bele a vízbe, - a lábatokat hátra nyújtsátok ki</p>
<p><i>Mellúszás kartempó és lábtempó gyakorlása</i></p> <p>mellúszás kartempó gyakorlása 10 hossz</p>	<p>Tanári bemutatás</p> <p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 10 hossz mellúszás kartempót, összezárt lábbal, vízbehajtott fejjel.</p> <p>Szempont: - a kezeteket ne oldalra vigyétek, hanem lefelé a hasatok felé, és ne a fületek mellett vigyétek előre, hanem az arcotok, orrotok előtt, - lábatokat zárjátok össze</p>
	
<p>mellúszás kartempó, koronggal a láb között</p>	<p>Tanári bemutatás</p> <p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 4 hossz mell kart koronggal a térdek között</p> <p>Szempont: - a kezeteket ne oldalra vigyétek, hanem lefelé a hasatok felé, - lábatokat jól zárjátok össze, hogy a korongot ne hagyjátok el</p>

mellúszás kartempó gyakorlása, úszólappal a láb között

Tanári bemutatás

Utasítás

Ússzatok 6 hossz mellúszás kartempót, úszólappal a lábatok között!

Szempon: - a kezeket ne oldalra vigyétek, hanem lefelé a hasatok felé, és ne a fületek mellett vigyétek előre, - lábatokat jól zárjátok össze, hogy az úszólapot ne hagyjátok el



mellúszás lábtempó beállítása a falnál kapaszkodással

Tanári bemutatás

Utasítás

Falnál kapaszkodással sípjelig végezzetek mellúszás lábtempót, levegővétellel

Szempon: - karotok végig nyújtva legyen, - a lábfejeket fordítsátok ki, - a fejeteket rendesen hajtsátok be a vízbe, levegővétel van, de láblerakás nincs




<p>mellúszás lábtempó, úszólappal 10 hossz</p>	<p>Tanári bemutatás</p> <p>Utasítás</p> <p>Fogjatok úszólapot!</p> <p>Ússzatok 10 hossz mellúszás lábtempót, levegővétel nélkül.</p> <p>Szempon: - karotok végig nyújtva legyen, - a lábfejeket fordítsátok ki, - a fejeteket rendesen hajtsátok be a vízbe, - ússzatok el a falig</p>
--	--



<p>mellúszás kézzel - lábbal, levegővétellel</p>	<p>Tanári bemutatás</p> <p>Utasítás</p> <p>Ússzatok mellúszást kézzel – lábbal. Először egy kartempó, majd egy lábtempó.</p> <p>Szempon: - ujjaitokat zárjátok össze, a lábfejeket fordítsátok ki, - miután befejeztétek a kartempó, utána indul a lábtempó, - a kezeteiket ne oldalra vigyétek, hanem lefelé a hasatok felé</p>
--	--



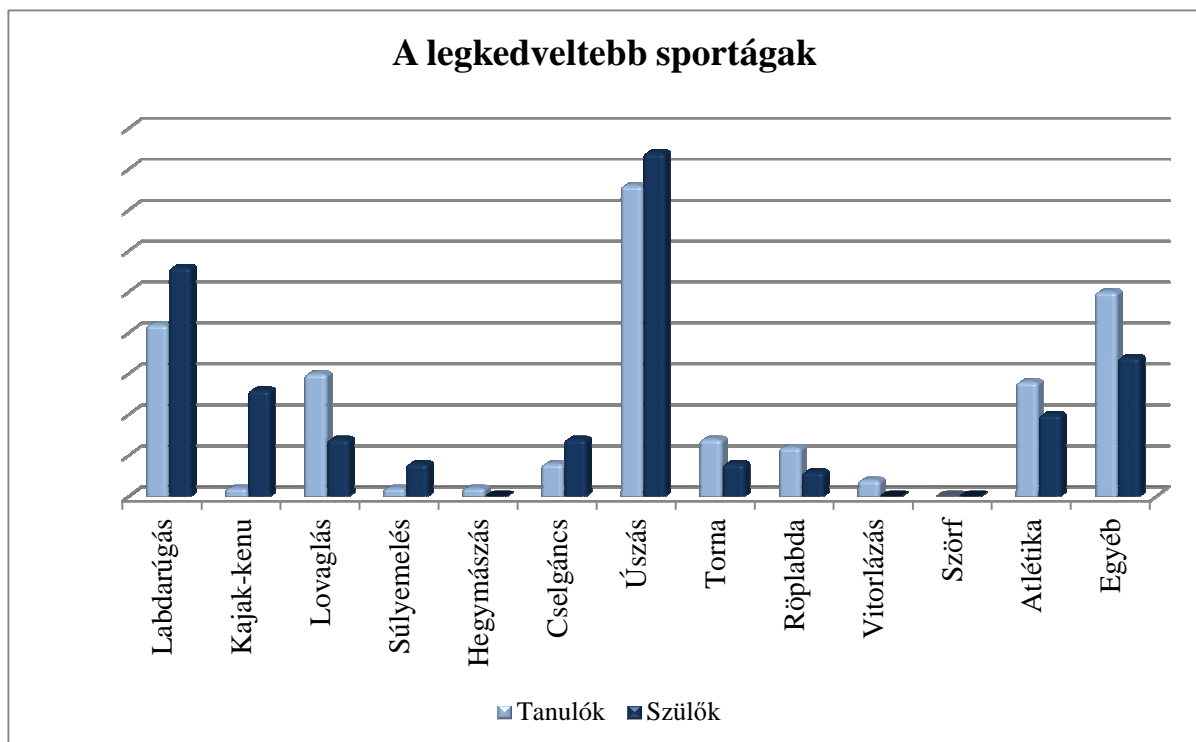
Haladók (mélyvízben gyakorlás)	
10 db bombaugrás, taposással	<p>Utasítás</p> <p>Sípjelre ugorjatok bombaugrással a vízbe, úgy hogy második sípjelig taposással maradjatok a vízfelszínen.</p> <p>Szempon: - fejeteknek sípjelig végi kint kell lennie a vízből, - a kéz a víz alatt menjen, - oldalra menjen a láb, ne biciklizz.</p>
Úszólappal 10 hossz hátúszás lábtempó	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 10 hossz hátúszás lábtempót úgy, hogy az úszólapot végig szorítsátok a hasatok alá.</p> <p>Szempon: a lábtempó folyamatos, - a fejeteket hajtsátok hátra, végig az uszoda tetejét nézzétek</p>
10 hossz hátúszás kar- és lábtempóval	<p>Utasítás</p> <p>Ússzatok 10 hossz hátúszást kézzel - lábbal</p> <p>Szempon: - a lábtempó folyamatos, - a kar a fül mellett menjen, ne oldalt</p>
Óra végén játék!	A következő sípjelig lehet szabadon játszani!
	

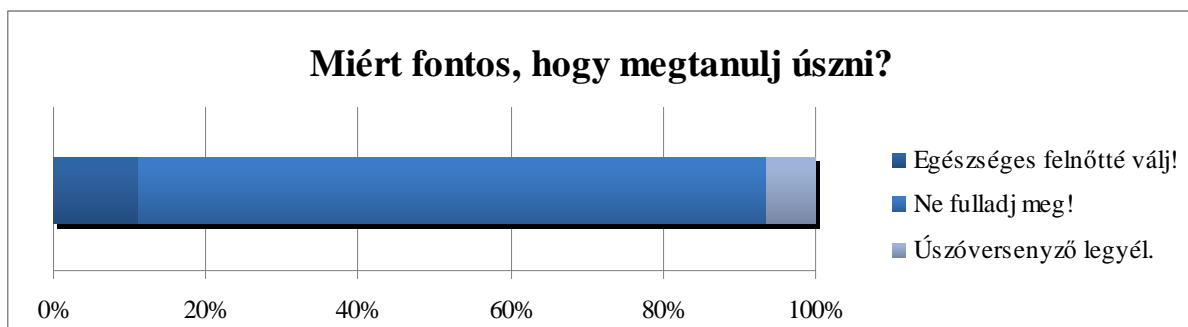
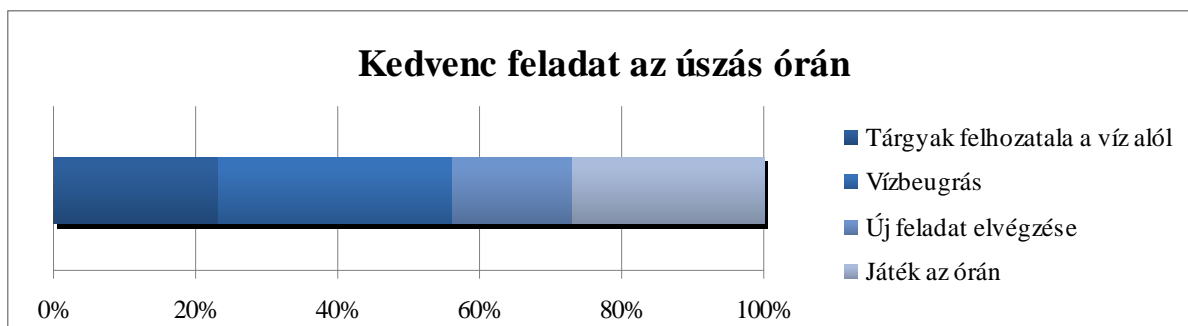
15.3. Eredmények az úszásoktatással kapcsolatos vizsgálatokból

Az úszás megtanulásának folyamatában több vizsgálatot végeztünk 2012-2014. évben (Tóvári F. és mtsai). Ezek főképpen a gyermekek, a szülők és úszás oktató testnevelő tanárok körét célozták meg. A következőkben a teljesség igénye nélkül ismertetnénk néhány eredményt. A megkérdezett 1787 gyermek közül:

- a gyermekek 61 % -a jelölte meg **kedvenc sportjaként** az úszást a rangsor első három helyének valamelyikében
- a gyermekek 84 %-a **szereti** az úszófoglalkozásokat

- a gyermekek **kedvenc feladatai** az úszófoglalkozásokon a lemerülések, lábtempók, vízbeugrások, a szabadon végrehajtott játékok
- a gyermekek kezdetben a mélyvítől (36%) és a vízalámerüléstől (31%) **félnek legjobban**
- a gyermekek **kedvenc úszásneme** sorrendben a mellúszás (53%), a hátúszás (29%) és a gyorsúszás (18%)
- a megkérdezett gyermekek 54 %-a **nem szeretne versenyszerűen úszni**
- a gyermekek 72 %-ának **nem úszó a példaképe**
- a gyermekek 71 %-a nem szeretné, ha a testnevelés órákon **csak úszás lenne**
- a gyermekek 84 %-a szerint az úszás **azért fontos, hogy ne fulladjunk meg**
- a gyermekek 62%-a szerint a **mellúszást könnyebb volt megtanulni**, mint a többi úszásnemet
- a megkérdezett gyermekek 30 %-a **szokott álmodni az úszásórákról** (pozitív álom)
- a szülők 54 %-a szerint a gyermekek **mesélnek otthon** az úszásórákról
- a megkérdezett tanárok véleménye szerint a gyermekek az „úszós napokon” fáradtabbak, könnyebben kezelhetőek, **nyugodtabbak, fegyelmezettebbek, koordinációs képességeik** fejlődtek a foglalkozások alatt.





A továbbiakban *Tóvári és mtsai.* által 2015. év tavaszán Pécsen a PTE TTK uszodájában végzett vizsgálat eredményeiből adunk tájékoztatást. A vizsgálatban minden kisgyermeket egyénileg kérdeztünk meg (260 fő) és a véleményük alapján tettünk megállapításokat.

1. Szerinted miért fontos, hogy tudjunk úszni?

- a. Azért, hogy ne merüljek el vízben. (41fő)
- b. Azért, hogy ne féljek a tengerben. (6 fő)
- c. Azért, hogy ne fulladjak meg a vízben. (125 fő)**
- d. Azért, hogy mély vízbe is mehessek. (47 fő)
- e. Azért, hogy később versenyen vehessek részt versenyzőként. (12 fő)
- f. Azért, hogy adott esetben életet menthessek. (29 fő)

A legtöbb ember életében adódhatnak olyan helyzetek, amikor fontos, hogy tudjon úszni, és ezzel az úszástudással biztonságban érezhesse magát. Nyugodtan gondolhatunk első körben a nyaralásra, pihenésre, hiszen az átlag ember ideje nagy részét jobbra vízparton tölti a szabad hétvégéin. Ilyenkor természetesen egyből a saját testi épségünk kerül előtérbe. Ez nem önzés, hanem automatikus reakció arra, ha egy elképzelt bajba kerülünk. A kisiskolás korban többször előkerül a haláltól való félelem, ezért tértem ki a fulladás veszélyére is.

Azt is tudjuk, hogy az úszás alapvető generikus mozgás (az atlétikai alapmozgások mellett). Fejleszti a fizikai erőnlétet, növeli a tüdőkapacitást és az állóképességet külső és belső inger hatására, megfelelő edzésterhelésre. Emiatt sokkal edzettebbek leszünk, terhelhetőségünk megnő, erősödünk.

Az optimális terhelések folyamata teljesítménynövekedést okoz. Az edzésfolyamat során létrejövő szuperkompensációk sorozata létrehozza az edzettséget, vagyis a gyermek felkészíthető lesz később a versenysportra. A gyermek már az úszásoktatás során is terhelhető, alakítható, így már a fizikai teherbíró képessége alapján is felvetődhet a rendszeres sport, a versenyzés lehetősége is.

Az úszás elősegíti az alkalmazkodási képességet a más közeghez. „Megtanít” a vízben mozogni. Az úszást bizonyos betegségeknel terápiais jelleggel is ajánlják, például hiperaktivitásnál, gerincferdülésnél vagy túlsúlynál.

2. Szereted az úszófoglalkozásokat?

- a. Igen, szívesen járok órára. (254 válasz)**
- b. Nem, az iskolának/szüleimnek felelek meg. (6 válasz)

A kérdés arra irányult, hogy a gyermek vajon kötelezően vagy kedvtelésből jár-e az úszásórára. Tudjuk, hogy ebben a korban még a szülő választ a gyermeknek sportágat. Ám az, hogy erre szívesen jár-e, nagyban függ az oktató tanár személyiségétől, mentalitásától, hozzáállásától. A gyermekek pontosan érzik, hogy az oktató kötelelességből vagy szeretetből van-e velük, kényszerrel vagy kedvvel tanítja őket. A válaszok aránya és százaléka vissza kell, hogy tükrözze a tanárról alkotott véleményt.

A végeredmény egyértelmű lett. A gyermekek 97%-a adott pozitív visszajelzést. A válaszolók 3%-a támasztotta alá a sportszociológia azon felvetését, hogy a kényszerből folytatott tevékenység rányomja a bélyegét az órákra, a lelkesedésre, tehát a gyermek csak kötelelességből jár úszni. A kapott eredmények mellett azonban kimondható, hogy a „kötelezően kapott” sportnál bizony a tanár szerepe is nagyon fontos, hogy a kezdeti „kényszerből” a sportág örömmel való üzésévé váljon az úszás.

3. Melyik a kedvenc úszásnemed, amiben a legjobban szeretsz úszni?

- a. A mellúszás a kedvencem. (130 fő)**
 - b. A hátúszás a kedvencem. (74 fő)
 - c. A gyorsúszás a kedvencem. (45 fő)
- a taposást jelezte 10 tanuló
 - mindegyik úszásnemet a kedvencének tartja 1 tanuló

Korábbi megfigyelésekből és a szakirodalomból az derül ki, hogy a tanulók nagy része a mellúszást részesíti előnyben. Ugyan a mellúszás közel nem olyan könnyű úszásnem, mint a gyorsúszás, mégsem azt választják a gyermekek első helyen. Meghatározó a mellúszás szimmetriája, de a döntő jellemző, hogy a tekintet a haladási iránynak megfelelő irányba néz.

Nem kell a fejet forgatni, nem kell azt várni, hogy a kéz elérje a medence falát. A forduláskor nem a medence oldalát vagy alját kell követni, nem a plafont vagy a jelzőszalagot kell figyelni, hanem tökéletesen látható a fal és az úszó közötti távolság az úszómozgás közben. A sportmozgások jellegük szerinti felosztásában a mellúszás a ciklikus, szimmetrikus, keresztzetlen mozgások közé tartozik, a jobb és a bal végtagok egyszerre működnek. Tehát megnyerő az is a mellúszásban, hogy a lábak és a karok egymással párban, tükörképében mozognak. A levegővétel is könnyebb, nem kell a fejet forgatni hozzá, akár mindegyik karmunkára vehető levegő. Ugyan az arc mindaddig a vízfelszín alatt marad, amíg a karmunka előrehajtó fázisa a végéhez nem közelít, de utána megtöri a fej a víz felszínét, az úszó levegőhöz juthat. A test nem forog, inkább fel-le mozgást végez, hullámszerűen változik. Hiába kell nagyobb erő kifejtés az előrehaladáshoz, mégis a felmérések többségében általában a mellúszás lesz a megnyerő mozgásforma a gyermekeknek.

4. Az iskola keretein kívül is jársz úszni?

- a. Igen, járok külön úszásoktatásra. (113 fő)
- b. Nem. Csak az iskolai kereteken belül járok úszni. (147 fő)**

Korábban kifejtettük, hogy az iskolai testnevelés mellett a szülő választ egy sportágat a gyermekének hatéves kora körül. A szülők többségét nem elégíti ki az iskola keretein belül végzett, tantervi testnevelés óra ideje mozgás szempontjából. Ezt a kérdést azért tettem, fel, hogy megtudjam, a vizsgált gyermekek közül mennyien vannak azok, akik az úszást választották vagy kapták a szüleiktől mint iskolán kívüli tevékenységet.

A megkérdezettek közül 113 gyermek jár az iskolán kívül is úszni. Nekik az úszás vált rendszeres mozgássá, sporttá. Ez a létszám a megkérdezettek 43%-a. Feltételezhetően a másik 147 tanuló is jár valamilyen mozgásos elfoglaltságra, de itt konkrétan az úszásra voltunk kíváncsiak.

5. Úszó a példaképed?

- a. Igen. (23 válasz)
- b. Nem. (142 válasz)**
- c. Nincs sportoló példaképem (95 válasz)

A Kislexikon szerint a példakép szó egy mintául választott személy, akiben a példakép választó különösen értékes, számára vonzó tulajdonságokat érez meg vagy ismer fel. Nem tudni pontosan, hogy a gyermek példakép választása pontosan mire alapul, de feltehetően a mintaszerűsége, vagy az érzelmi vonzalmon. Rendkívül fontos az is, hogy kit választunk mi felnőttek követendő példának, hiszen a mi választásunk is befolyásolhatja a gyermeket, kulcskérdés, hogy mi magunk példák lehetünk-e gyermekeinknek. A gyermek számára az első minta a szülők élete, személyisége lehet.

A sportszociológia szerint nagyban befolyásoló a környezetünk viselkedése, amikor példaképet választunk. Ahol a szülők is figyelemmel kísérik a sporteseményeket, de főleg az úszósportot, ott várhatóan nagyobb arányban fog megjelenni az úszó példakép. A nevelés arra irányul, hogy előmozdítsa a pozitív példakép választását. Beleszól, alakít a média is, hiszen a médiumok segítségével láthatjuk és hallhatjuk is őket. A figyelemmel követett sportesemények is közel hozzák a szívhez a kiválasztott sportolót. A kisgyermeknél még befolyásoló lehet a példakép megjelenése, ismertsége és eredményei, hiszen minél többet látja képernyőn, annál jobban megjegyzi a nevét.

Kialakíthatjuk a gyermekben a haza iránti kötődést is, amikor a piros, fehér, zöld színekben versenyző sportolónak közösen szurkol a szüleivel, barátaival.

Feltételezzük, hogy akik az úszást nem csak iskolai kereteken belül úszik, azok a gyermekek jobban kötődnek az úszáshoz, azok közvetítéséhez, eredményeihez, személyeihez. Várhatóan ők jobban és odafigyelőbben követik a sporteseményeket, bajokságokat, versenyeket.

Az úszócsillagok közül előkerült Hosszú Katinka és Gyurta Dániel neve, mely talán nem is volt különösebben meglepő, hiszen róluk nagyon sokat lehet hallani a médiában. Nem kis meglepetésemre a felsorolásba benne volt a világcsúcstartó, kétszeres paralimpiai bajnok, Sors Tamás neve is. Örömmel töltött el bennünket az a tény is, hogy egy-két válaszoló a saját úszócsoportjába és osztályába járó, eredményesen versenyző kislányt jelölte meg példaképként.

6. Kezdetben mitől féltél a legjobban az uszodával kapcsolatban?

- a. Attól, hogy belemegy az orromba a víz. (19 fő)
- b. Attól, hogy belemegy a szemembe a víz. (19 fő)
- c. Attól, hogy vizet nyelek. (16 fő)
- d. Attól, hogy víz alá merülök vagy elmerülök teljesen. (80 fő)**
- e. Attól, hogy nem ér le a lábam a mély vízben. (41 fő)
- f. A mélyvízbe ugrástól félttem legjobban. (32 fő)
- g. Nem volt kezdeti félelme 53 tanulónak.

A félelem egy lehangoló érzés, amit egy általunk észlelt fenyegetés kelt bennünk. Kihívással nézünk szembe, amelyet inkább elkerülnénk. Jelen esetben kitértünk néhány fizikálisan kellemetlen helyzetre, valamint a bizonytalanságra. A még úszni nem tudó gyermek nyilván attól fog félni, hogy a más közegben elmerül. A problémát mindig érdemes kisebb darabokra osztani. A kisebb darabokkal sikeresebben birkózik meg az ember, és így elér a teljes megoldásig. Ezért kezdődik az úszás vízhezszoktatással. Lépések egymásutánja a fejlődés. Mindig egy kicsit többet kell elérni, előrébb kell jutni. A megkérdezett gyermekek egy részének nem volt félelme, amikor a medence széléhez állt. Ez a csoport feltehetően később sem fog félni a vízben, így hamarabb elkezdődhet náluk a fejlődés.

A félelemérzettel rendelkező tanulók legnagyobb része a víz alá merüléstől fél. Elsőre nem tudja felmérni, mivel jár az, ha a fej a vízfelszín alá bukik. Elképzelnék olyan dolgokat, melyek még meg sem történtek, csak esetleg hallottak róluk. A gyermekek egy része a mélyvízben fél. Érti, hogyha nem tud megfelelően kapaszkodni, mozogni, akkor elsüllyed és a vége ugyanaz lesz, mint a víz alá merülésnek. Ezek a helyzetek mind az önbizalomhiány miatt következnek be. A harmadik legtöbb szavazatot, 32db megjelölést a vízbe való ugrás kapta. Itt is beszélhetünk önbizalomhiányról, de itt elsősorban az ismeretlennel szembeni bizonytalanság kerül előtérbe. Mi történik, ha beleugrik a gyermek a más, a szárazföldi környezettől teljesen eltérő közegbe? Ez a gyermek is sok mindent előre vetít, de elsősorban itt is a merülés kerül előtérbe.

Ezek a félelmek előbb vagy utóbb leküzdhetőek, hiszen nagyon kevés az olyan ember, aki felnőtt korra, úszástanulás után sem tud úszni. Az, hogy a félelmét mikorra és hogyan tudja leküzdeni a gyermek, abban van nagy szerepe az oktató pedagógiai munkájának.

7. Sikerült már leküzdened az előbb említett félelmeidet?

a. Igen. (184 fő)

b. Nem. (23 fő)

- nem volt kezdeti félelme 53 tanulónak

Ha sikerül szembenéznünk a félelmeinkkel, akkor kevésbé tűnnek ijesztőnek, mint amekkorának gondoltuk azelőtt azokat. A siker elhomályosítja a korábbi félelem vélt nagyságát. Ha sikerült szembenézni a félelmekkel és sikerült azokat leküzdeni, sokkal kiegyensúlyozottabb az ember és boldogabb. Ilyenkor nem maradhat el az önjutalmazás sem. Ha sikert arat az ember minden félelme ellenére, az azt jelenti, hogy valami olyat vitt végbe, amire korábban nem volt képes. És ez az igazi siker! Ilyenkor büszkék lehetünk magunkra. A gyermekben a siker, a félelem leküzdése erősíti az önbizalmat. Sokkal többre lesz képes a tanuló, ha a gátjain átsegítjük őt. Ezeket a helyzeteket kell felismerni oktatóként és segítő kezet nyújtani a gyermek felé.

8. Szoktál-e az alábbiak közül valamelyikről álmodni?

a. Én tartom az úszás órát. (8 fő)

b. Úszóversenyt nyertem és nekem, miattam szólt a Himnusz. (12 fő)

c. Úszóversenyen vettem részt versenyzőként. (22 fő)

d. Búvárkodom. (68 fő)

e. Kimentettem valakit a vízből. (15 fő)

- **nem álmodott ilyen témában 135 tanuló**

Az álmodó pszichológusok hosszú sora vizsgálta már, de a legkiemelkedőbb képviselő Sigmund Freud. Vajon mit tükröz, mit fejez ki egy-egy álom? Nem tudjuk pontosan megmondani, de feltételezhetően hatással van az álom alakulására az aznapi tevékenység. Azért tettük bele ezt a kérdést a felmérésbe, hogy megtudjuk, szokott-e hatást gyakorolni az úszásoktatás és az órán szerzett tapasztalat a gyermekekre. Véleményünk szerint az álmokban jellemzően nem az álomképek a lényegesek, nem az, ami igazából történt, hanem az, amilyen érzések és a hangulatok maradnak utána, vajon gyakorol-e maradandóbb érzelmi hatást egy-egy úszásóra az azon részt vevő gyermekekre. Ha igen, körülbelül milyen témakörben hat? Az eredményből adódóan meg kell állapítsuk, hogy a vizsgált tanulók csak fele álmodott már az említett, úszással kapcsolatos témák valamelyikében. Ez nem jelenti azt, hogy az úszásóra nem gyakorolt hatást a gyermekekre, ezért az agy nem foglalkozott a hatással későbbi álomképében; hanem jelentheti azt, hogy az agy rangsorolt, differenciált és más aznapi hatások kerültek előtérbe.

Az álmodó diákok legnagyobb része a víz alá merüléssel, konkrétan a búvárkodással álmodik. A búvárkodás nemcsak a víz alatti életet tárja elénk, hanem magában foglalja a levegőtlenlést, a légzési nehézségekből adódó kellemetlenséget is. A búvárkodás összetett cselekvés, a gyermekek mégis félelem nélkül gyönyörködnek álmukban a víz alatti életben. Mindez természetesen feltételezi még az úszás technikai jelenlétét is.

A következő két eredmény megint csak jól elkülönül a többi választól. Összekapcsolódik a verseny és a győzelem hangulata. A gyermekek egy része a versenyzésről álmodik, másik meg is nyeri a versenyt, első helyezést ér el, érte szól a Himnusz. Ezzel nemcsak úszástudását bizonyítja, hanem még elismerést is kívív magának a társadalomban. A gyerekeknek szükségük van a dicsőre, a pozitív visszacsatolásra. Elképzelhető, hogy emiatt is győz álmaiban a versenyen.

Végül csak a legkisebb arányban szeretnének a gyermekek velünk, oktatókkal helyet cserélni. Mosolyogva mondhatnánk azt, hogy a korábban említett hierchia működik, vagyis inkább a felnőtt legyen felelős az óráért, a gyermek inkább tanuljon és játsszon.

9. Érzed-e az oktató odafigyelését, szeretetét feléd az órán?

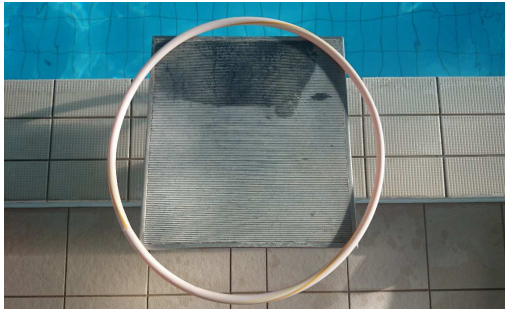
- a. Igen, az oktatóm kellő figyelmet fordít rám és segít. (255 fő)**
- b. Nem. Túl sokan vagyunk, nincs idő egyénileg mindenkire. (5 fő)

Úgy gondolom, talán ez a legfontosabb kérdés, melyet pedagógiai oktató-nevelő szinten vizsgálni érdemes. Az ekkora gyermek még őszinte, nem befolyásolható, azt mondja az oktatóval vagy az úszásórával kapcsolatban, mely igazán a véleménye. Nem függ ettől semmi, hiszen egy esetleges negatív visszajelzés után szabadon váltható csoport vagy egyesület. Feltételezzük, hogy eddig nem jut el senki. A negatív visszajelzés arra is jó, hogy felmérjük kinek, hol kellene a „még jobb“ érdekében változtatni. A rátermett, hivatástudattal rendelkező oktató képes a gyermeket „megszelidíteni“ és a jó időben, jól megválasztott tanári attitűddel nevelni a tanulót a sportág szeretetére.

16. Az úszás oktatásához használható szerek, eszközök

A szerek használatát befolyásolhatja a tanulók tudásszintje és a folyamat aszerint, hogy vízhezszoktatás, úszásoktatás, haladó csoport, kezdő csoport foglalkozása stb. zajlik-e éppen. Sok úszóoktató fejlesztett ki egyénileg, kreatívan saját eszközöket, amelyek hatékonyan segíthetik az oktatás eredményességét.

A következőkben a teljesség igénye nélkül mutatjuk be a használható tárgyi segédeszközöket. A használatukat, illetve használhatóságukat az oktatók számos formában ismerik és alkalmazzák, a szakember képzésben gyakorlatban próbálhatják ki a hallgatók. A képeken a legtöbbet használt eszközöket mutatjuk be.



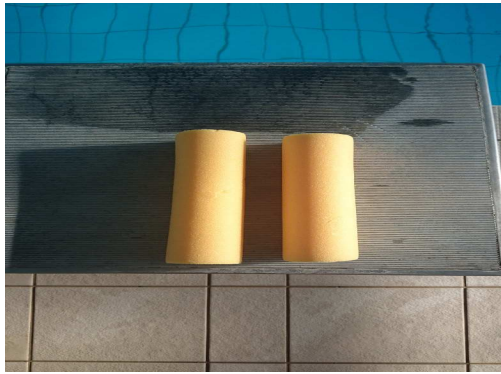
Műanyag karika



Gumikarika



Szivacs úszólap



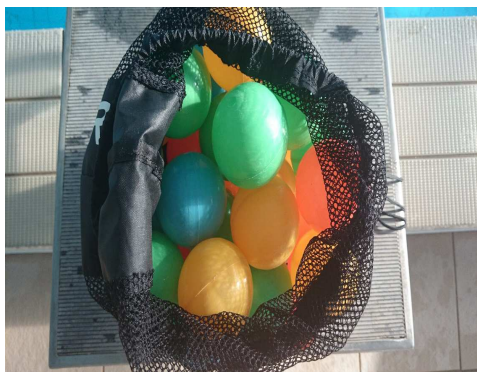
Szivacs nudli



Gumilabdák



Szivacs korong vagy téglá



Műanyag kislabdák



Műanyag merülő fókák



Műanyag süllyedő számkorong



Vízen úszó műanyag fókák

Felhasznált irodalom

- Arold I. (1988): Úszás (technika, edzés, oktatás). Tankönyvkiadó, Budapest, Kézirat. 206 p.
- Arold I. (szerk., 1989): Az úszásoktatásban alkalmazandó módszerek. Az úszás oktatása. Sport, Budapest, pp. 87-92.
- Bakó J. (1986): Az úszás története. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, p. 18.
- Bakó J. (1986): Vízcseppek. Seriart Nyomdaipari Stúdió. Budapest. 161 p.
- Bánhegyi G. (1991): Csecsemők találkozása a vízzel. Presztízs. Budapest. 142 p.
- Bárány I. (1964): A gyermekek úszásoktatása. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest. pp. 76-78.
- Bárány I.-Sárosi I. (1954): Az úszás kis kézikönyve. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest. 98 p.
- Bíró M. (2006): Az oktatási eszközök sokrétű alkalmazása az úszástanításnál, kisvízes vízhez szoktatás Líceum Kiadó, Eger. p. 45.
- Bíró M. – Hernádi Hilda (2003): A nonverbális kommunikációs eszközök szerepe az úszásoktatásban. Eszterházi Károly Főiskola, Eger, 55.
- Councilman, J.E. (1970): Az úszás tudománya. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, 220 p.
- Councilman, J.E. (1982): A versenyúszás kézikönyve. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, 220 p.
- Csaba L. (2001): Úszás. In: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv felső tagozatos pedagógusok számára. Szerk.: Arday László. Korona Kiadó, Budapest, 12 p.
- David G. T. (1996): Steps to succes. Human Kinetics, Champaign, IL., pp. 21-23.
- Gárdos M.-Mónus A. (1982): Gyógytestnevelés. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, 132 p.
- Haraszi T. (2006): Az úszásoktatás lehetőségei a gyermekeknél, születéstől tizennégy éves korig. PTE-TTK. Testnevelés és Sporttudományi Intézet. Pécs, 45 p.
- Hebbache Sz. (2013): A hát és mellúszásoktatásának lehetőségei óvodáskorú gyermekeknél. PTE TTK. Testnevelés és Sporttudományi Intézet. Pécs, 51 p.
- Hegedűs G. (2013): Úszásoktatási tematikák összehasonlító elemzése. PTE TTK. Testnevelés és Sporttudományi Intézet. Pécs, 43 p.
- Hencsei P. - Ivanics T. - Takács F. - Vad D.(2005): Magyarok az olimpiai játékokon. MOB. Work Press KFT. Budapest, pp. 23-27.
- Janet E. (2007): Total swimming, Human Kinetics, 180 p.
- Katics L.-Lőrinczy D. (2010): Az erőedzés biomechanikája, mozgásanyaga és módszerei. Akadémiai Kiadó, Budapest, 140 p.
- Kiricsi J. (1993): Gyakorlatsorok és ellenőrzési rendszer a kisiskolások úszásoktatáshoz, Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, 54 p.
- Kiricsi J. (2002): Úszásoktatás kisiskolások számára. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest. 43 p.
- Kiss M. (2005): A versenyúszás alapjainak oktatása. Jedlik Oktatási Stúdió, Budapest, 102 p.
- Kovács I. (1991): Úszás. Tankönyvkiadó, Budapest 124 p.
- Kugler S. (1936): Tömegek úszásoktatása. Stephaneum, Budapest. 30 p.
- Magyar Bibliatársulat (1975. 1990. 2012.): Ézsaiás Könyve. Magyar Bibliatársulat. Budapest.
- Máté E. (2005): Az úszás oktatásának lehetősége az alsó tagozatos tanulóknál PTE-TTK. Testnevelés és Sporttudományi Intézet. Pécs, 40 p.

- Molnár R. – Székely É. (2001): Feladatok vízben – úszás. In: A testnevelés tanítása tanári kézikönyv alsó tagozatos pedagógusok számára. Szerk.: Arday László. Korona Kiadó, Budapest. 18 p.
- Nagy S. (1984): Az úszástanulás modellje. Pedagógiai Szemle, 1984. 5. sz. 417-426.
- Nagy S., Pádár Károly (1987): A kötelező úszásoktatás hazánkban. Testnevelés Tanítása, 16 p.
- Nádori L. (1976): Úszás (tanulmányok). Sport. Budapest. 177 p.
- Osváth P. (2014): Sportegészségügyi ismeretek. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest. 43 p.
- Prisztóka Gy. (1998): Testneveléstudomány. Dialóg Campus Kiadó, Pécs. 120 p.
- Rajki B. (1978): Úszástanítás – úszástanulás. Sport, Budapest. p. 41.
- Rétsági E. (2004): A testnevelés tantárgy – pedagógiája. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, p. 8.
- Rétsági E. – Hamar P. (2004): A testnevelés és sport oktatáselméleti alapjai. In Biróné N. E. (szerk.): Sportpedagógia. Kézikönyv a testnevelés és a sport pedagógiai kérdéseinek tanulmányozásához. Dialóg Campus Kiadó, Pécs, 42 p.
- Sövegjártó R. (2008): Úszásoktatási tematikák összehasonlító elemzése. PTE TTK. Testnevelés és Sporttudományi Intézet, p. 18.
- Révész L.-Bognár J. (2009): Az úszásoktatás a rendszerváltozást követő tantervekben. Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, Budapest. p. 20.
- Székely É. (1963): Az én módszerem. Sport Lap és Könyvkiadó, Budapest, p. 30.
- Tóth Á. (2002): Úszás oktatása, sportági szakmódszertan. Semmelweis Egyetem Testnevelés és Sporttudományi Kar, Budapest, 12 p.
- Tóth Á. (1997): Úszás - technika. Magyar Testnevelési Egyetem. Budapest. 153 p.
- Tóth Á. (1989): A vízhez szoktatás. Az úszás oktatása. Sport, Budapest, 27–44.
- Tóth Á.- Soós Cs.-Egressy J.(2007): Úszás: edzésmódszertan. Semmelweis Egyetem, Testnevelés- és Sporttudományi Kar. Budapest. 338 p.
- Tóvári F. - Prisztóka Gy. - Tóvári A. (2014): Vízhez szoktatás - Úszásoktatás. Szakmódszertani ajánlások kisgyermekek úszásoktatásához. Sokszínű Pedagógiai Kultúra, p.15.
- Walter B. (2000): 1001 játék és gyakorlatforma az úszásban. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs. p. 67.