

2017. július 23. - **Egy kis úszáspszichológia.** Nagy Gyöngyi pszichológus írása.

Monotoniatűrés. Ha csak a futással hasonlítjuk össze, mennyivel kellemesebb egy szép tájon, erdőben, mezőn futni, mint az unalmas medencében órákon át a kék csíkot bámulni? Állandó koncentráció a technikára. A futókkal ellentétben az egyszerű lebegés is sok figyelmet igényel, nemhogy a bonyolult technika. Minél jobban előrenyúlni, a kéztartásra, az ujjakra figyelni. Aztán hogyan koordináljuk a mozgást a légzéssel, közben hol tartunk a lábtempóval. Minden felesleges mozgást, mozdulatot elhagyni, és a többi, és a többi.

Légzéskontroll. A lélegzés automatikus, azt gondolnánk, nem kell rá külön odafigyelni. Minden úszó tudja, mennyire fontos a helyes lélegzés, néha évekig tart, amíg tökéletesen begyakoroljuk. De ez még nem minden: stresszhelyzetben a lélegzés gyorsul, szaporább és felületesebb lesz. Nem ritka, hogy pont az éles helyzetekben kezd az úszó hiperventillálni, ilyenkor könnyen széteshet a mozgás, szenved a technika.

Oxigénadósság. Az úszás során – főként a rövidebb számokban – nagyon nagy oxigénadósság alakul ki: az izmok több oxigént fogyasztanak, mint amennyi rendelkezésre áll. A szív és a tüdő ilyenkor nehezebben dolgozik, az izomerő csökken. Sokszor az úszó az utolsó métereken már semmit sem lát, minden elfeketedik körülötte, az izmai iszonyúan fájnak, lemerevednek, és ebben az állapotban mégis egy utolsó hajrát kell indítani. Hogy lehet ezt bírni? Sok gyakorlással. Ahogyan Cseh Laci az utolsó métereket levegővétel nélkül teszi meg.

Laza izmok, laza mozgás. Nem véletlen, hogy sok úszó jobb időt úszik elődöntőben vagy tét nélküli versenyeken, mint a legfontosabb megmérettetéseken. Az úszásnál nagyon fontos a laza izomzat, a gördülékeny mozgás. Amint az úszó megfeszül, görcsös lesz, úgy romlik a technika, szétesik a mozgás, több energiával kevésbé gyorsan halad.

Súlykontroll. A futókkal ellentétben az úszóknak nehezebb az ideális súlyukat tartaniuk. Mindenki ismeri azt a sürgető farkaséhséget, ami az uszoda elhagyása után legkésőbb fél órával ránk tör. Futás után ritkán érzünk ilyet. Amellett futással némileg több kalóriát is éget a szervezet (bár az elit úszók edzésnyi étetésadagja azért egy átlagember két-három napi kalória fogyasztásával is felérhet.)

Fizikai korlátok. A medence sajátosságaiból, a víz jellegéből adódóan nehezen látható minden ellenfél. Ezért előfordulhat olyan helyzet, hogy az úszó a biztos dobogó tudatában teszi meg az utolsó karcsapásokat, aztán kiderül, hogy egy szélső surranópályán valaki mégis megelőzte. Így szorult le Hosszú Katinka is a londoni olimpia 400 méteres vegyes döntőjében a dobogóról. Továbbá, aki nem elől úszik, annak a többiek hullámcsapásaival is meg kell küzdenie.

Mentális stratégia. A legtöbb úszószám időben rövid. Nincs idő a verseny alatt elemezni, újratervezni, stratégiát váltani. Amit előre kiterveltünk, azt kell végrehajtani. Nincs lehetőség arra, hogy az edző a pálya széléről még bekiabáljon valami okosat, adjon egy mentő ötletet. A vízben minden úszó egyedül van, csak saját magára számíthat. Az előre felépített stratégiának nagy jelentősége van.

Tüledzés. Sok más sportággal ellentétben az úszás kevésbé terheli az ízületeket és az izmokat, így nehezebb észrevenni a tüledzés tüneteit. Amikor a sportoló rájön, hogy a felkészülési időben túlságosan leterhelte magát, sokszor már késő, a formaidőzítés elúszott.

Egyre keményebb úszóstílus. Az utóbbi években sokat fejlődött az úszás. Régebben például a pillangónál mindenki pihent egy „kicsit” a két tempó között. Ezt ma már egy élvonalbeli sportoló nem engedheti meg magának. Cseh Laci, Hosszú Katinka és másoknak is át kellett alakítaniuk

## A vízben minden úszó egyedül van (hvg.hu)

Írta: Adminisztrátor

2017. július 23. vasárnap -

---

addig jól működő technikájukat. Az új úszóstílus sokkal nagyobb erőt és jobb fizikai kondíciót igényel. Egyre fontosabbak a kiegészítő edzések, így a hosszú és kimerítő úszások között még az erősítést is komolyan kell venni.

Több technikai edzés, több intenzív edzés. A korábbi évek edzésmódszereihez képest manapság sokkal többet technikáznak az úszók, illetve rövidebb, de sokkal intenzívebb edzőmunkát végeznek. Ugyan a napi 20 kilométer leúszásához is nagy mentális erőre van szükség, de ne gondoljuk, hogy a „csak” 8-10 kilométeres edzések könnyebbek. A résztávokat nagyon gyors tempóban ússzák, a pihenőidőt pedig fokozatosan csökkentik, ez elképesztő mentális terhet ró a versenyzőkre.