

BÉKA TALP



Hosszú Katinka neve az elmúlt években bejárta a világsajtót és néhány kellemetlen téma miatt sajnos az utóbbi időben az itthoni is. Az mindenesetre biztos: míg néhány évtizeddel ezelőtt Magyarország még az Aranycsapatról volt igazán híres, addig mára már egyre többen ismerik fel és el hazánk úszótehetségeit. Katinka mellett ott jeleskedett a '80-as, '90-es években Eggerszegi Krisztina, Darnyi Tamás, Rózsa Norbert vagy Czene Attila, mostanában pedig nemcsak úszóteljesítménye, hanem vonzó külseje miatt is népszerű Gyurta Dániel, de nem szabad megfeledkeznünk az ország első olimpiai úszóbajnokáról, a „magyar delfinnek” nevezett Hajós Alfrédéről sem.



Az úszásnemek kialakulása hosszú utat járt be az évszázadok során. Bár már az ókori kultúrákban igen közkedvelt volt a vízzel való bármilyen érintkezés, így maga az úszás is, a római birodalom bukását követően Európában (elsősorban a vízben terjedő betegségeknek köszönhetően) inkább a tiltott aktivitások közé tartozott az úszás. Ugyan a XII-XIII. században ismét egyre nagyobb teret hódított a fürdőélet, a megfelelő ismeretek elsajátításának hiányában tömegessé váltak a vízbefulladások, ezért később több nagyváros is kifejezetten megtiltotta a nyilvános fürdözést vagy úszást. Ezt a gondolkodást a felvilágosodás hódította törte meg a XVIII-XIX. században, amikor a számos úszáselméleti könyv megjelenésével ismét egyre divatosabb lett a vízben való mozgás.

A modern korban kezdetben inkább csak a mellúszás volt népszerű, és csak később kezdtek elterjedni az egyéb stílusok is, fejlődésük azonban a mellúszáshoz köthető. Kezdetben csak a kartempókon változtattak, majd Gräfl Ödön magyar úszó volt az, aki a gyorsabb előrehaladás érdekében elhagyta a mell-lábtempót és inkább csak egyensúlyozásra használta a lábakat. Az ő technikáját továbbfejlesztve alakult ki a ma is ismert gyorsúszás, amikor az ún. krallozó (ollózó) lábtechnika használatával vált még gyorsabbá az úszás. Nagyjából ugyanebben az időben alakult ki a hátúszás is, a pillangó azonban csak 1956-ban lett a negyedik hivatalos úszásnémmé az olimpián.

Bármelyik fajtáját választjuk is az úszásnak, biztosan pozitív hatást fejt ki szervezetünkre. A nagyobb ellenállás miatt például könnyebben végezhető intenzív testmozgás a vízben, mint a szárazföldön, ellenben kevésbé terheli a szervezetet, mivel a vízben lényegesen könnyebb a hőleadás, a testre ható felhajtóerő pedig csökkenti az ízületekre, a gerincoszlopra vagy a csontozatra nehezedő súlyt.

De fontos szerepe van az úszásnak a csontrendszer fejlődésében és változásában is: az úszástól a csontozat erősebb, vastagabb és sűrűbb lesz, ezáltal a csontok szilárdsága és teherbíró képessége is nő, ami főleg idős korban érzékelteti pozitív hatását. Nem elhanyagolható az úszás pozitív hatása a légzőszervek működésére sem: a víz által a testre gyakorolt nagyobb nyomás következtében ugyanis a légzésben résztvevő izmok és az egész mellkas izomzata jobban fejlődik.

Nem véletlen tehát, hogy az úszás itthon is igen nagy népszerűségnek örvend, amit szerencsénkre számos budapesti vagy vidéki uszodában is gyakorolhatunk, az Atlasz Sportegyesületnek köszönhetően pedig az úszás örömeit LMFTQ közösségben is átélheted. Szakosztályunk 13 éve tart rendszeres edzéseket,



**ATLASZ
MELEG
SPORT
KÖZÖSSÉG**

WWW.ATLASZSPORT.HU

ahol hivatásos edzők segítségével fejlesztheted úszástechnikádat az egészen kezdőtől a haladó szintig. A sporton kívül természetesen fontos számunkra a közösség építése is: az úszás után igyekszünk időt szánni egy kis beszélgetésre és izgatásra is, de évente többször szervezünk olyan programot, ahol a szárazföldön is megismerhetjük egymást és jól érezzük magunkat, az Atlasz sporttáborokban pedig évente 1-1 hosszú hétvégén mozgatjuk át a has-, a kar- és persze a rekeszizmokat.

Természetesen, aki komolyabb szereplésre vágyik, velünk ezt is megteheti: úszóink a EuroGames versenyek mellett Prágában, Bécsben, Frankfurtban és Brüsszelben is számos alkalommal bizonyították tehetségüket LMFTQ sporteseményeken.

Ha te is szívesen csobbannál egyet velünk, dobd be a táskádba az úszócuccodat, és csatlakozz az Atlasz Úszókhoz szerda vagy vasárnap esténként, és sportoljunk együtt! Ne feledd: az első edzés ingyenes!

www.atlaszsport.hu
atlaszsport.hu/szakosztaly/uszas