



Szinkronúszók vízi és szárazföldi
képességfelmérő rendszere

Szinkronúszók vízi és szárazföldi képeségfelmérő rendszere

FRISSÍTETT KIADÁS



Magyar Szinkronúszó Szövetség

Budapest, 2023. november 24.

Bevezetés

A SzinKép a sportág egységes, minden egyesület számára elérhető, magas technikai színvonalú képzésen alapuló korosztályos felkészítő és felmérő rendszere, ami lehetővé teszi a sportolók életkorának megfelelő szintfelmérését, valamint magában foglalja a szintek eléréséhez szükséges feladattárat is.

A SzinKép célja:

- a magyar szinkronúszó sportolók speciális fejlesztése
- a sportági sajátosságoknak megfelelő készségek és képességek tudatos megalapozása
- a technikai elemek magas szintű elsajátítása
- a sportág, az egyesületek, és a programban résztvevő sportolók egységes fejlődésének biztosítása.

A korábbi "Csillagrendszer" mintájára folytatott SzinKép követelményrendszere és fejlesztendő területei a fogékonysági, szenzitív időszakok alapján kerültek meghatározásra úgy, hogy a rendszer kidolgozásában sikeres nemzetközi példák szolgáltak alapul. Többek között az amerikai és a kanadai sportágfejlesztési terv irányvonalai kerültek fókuszba, természetesen a magyar lehetőségeket figyelembe véve és a magyar sajátosságokra átformálva azokat.

A SzinKép 5 korosztály szárazföldi és vízi követelményrendszerét, a hozzájuk kapcsolódó korosztályonkénti feladattárat és a feladatok értékelési szisztémáját tartalmazza. Egy átfogó, szisztematikusan kidolgozott szakmai anyag, mely minden egyesületnek, szakembernek, sportolónak segítségül szolgálhat a sportfelkészítésben, a sportági fejlődésben.



Tartalom

Bevezetés	3
A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program bemutatása	5
8 éves és fiatalabb korosztály	6
9-10 éves korosztály	11
11-12 éves korosztály	16
13-15 éves korosztály	22
16 éves és idősebb korosztály	28
Kismedencés fejlesztő rendszer	32
Szakirodalom	38

Amennyiben pontatlanságot, következetlenséget, hibát észlel a dokumentummal kapcsolatban, kérjük emailben jelezze azt az MSZÚSZ Szakmai Bizottságának, az alábbi címen: **hungary.synchro.szb@gmail.com**

A fejlesztésekről, változásokról frissítésekről és új anyagokról mindenesetben értesítjük a szinkronúszó közösséget.

A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program bemutatása

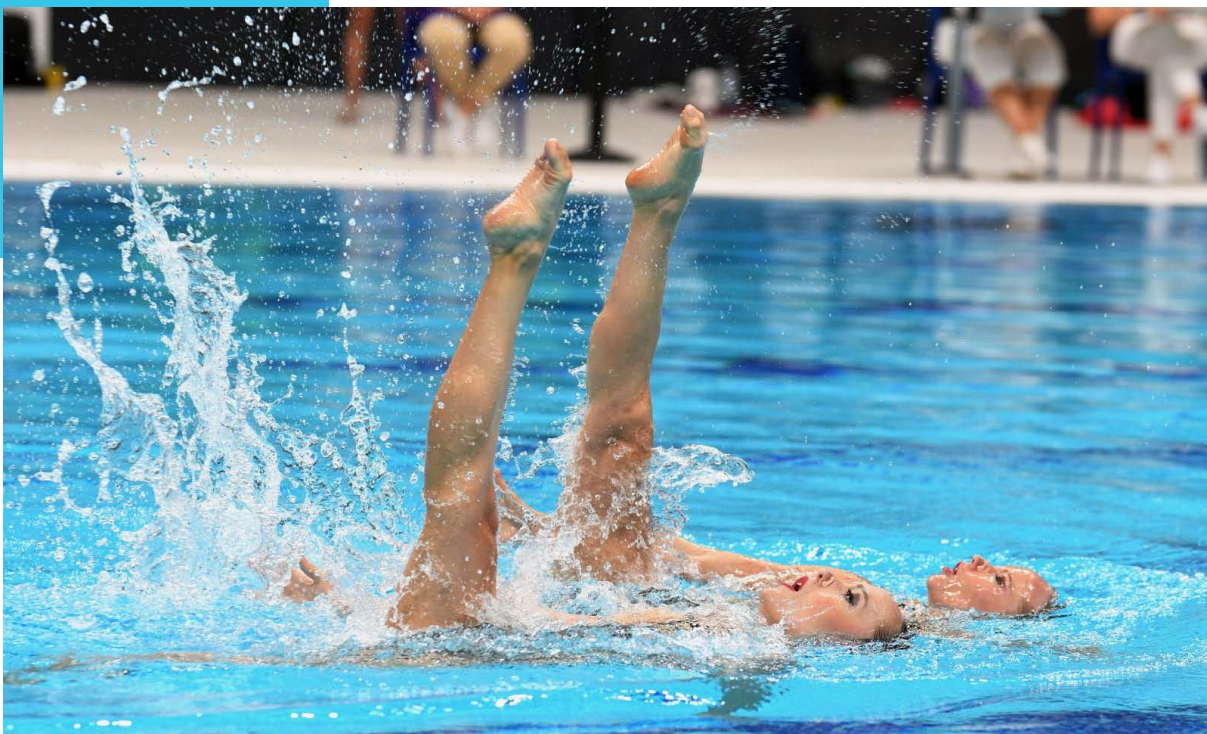
Balyi István és munkatársai (2013) által kidolgozott Hosszú-távú Sportolófejlesztési programot (Long-Term Athlete Development, röviden LTAD) számos sportágban használják az eredményes utánpótlás nevelési programok összeállításához.

Nem véletlen tehát, hogy mind a Kanadai Szinkronúszó Szövetség, mind az Amerikai Szinkronúszó Szövetség az LTAD program iránymutatásai alapján dolgozta ki a saját sportági szintfelmérő rendszerét, mely iránymutatást nyújt az edzőknek és a sportolóknak a fejlesztendő területekről.

Az LTAD egy 7 lépcsőből álló keretrendszer, mely a sportban történő aktív részvétel, edzés, verseny és felépülés irányítását szolgálja a csecsemőkortól kezdve a felnőttkor minden fázisában. Az LTAD nagy figyelmet fordít a szenzitív időszakok szerinti képességfejlesztésre, és az életkor szerinti mentális és emocionális fejlesztésre is.

A hét szakasz a következő:

1. Aktív kezdet – Active start
2. Örömteli alapozás – FUNdamentals
3. Edzés tanulása – Learn to train
4. Edzeni a megedződésért – Train to train
5. Edzeni a versenyzésre – Train to compete
6. Edzeni a győzelemért – Train to win
7. Aktivitás az életért – Active for life



8 éves és fiatalabb korosztály

Korosztályos összefoglaló

Az LTAD program ezen szakasza az 'Örömteli alapozás', amelyet az 'Aktív kezdet' előz meg. Az 'Aktív kezdet' a program első életkori lépcsője, amelyben az aktív életmód kialakítására törekszünk a különböző, minél szerteágazóbb sportmozgások rendszeres végzése által. Ez kiemelten fontos az idegrendszer megfelelő fejlődése szempontjából, alapvető örömforrásként szolgál, illetve a szociális kompetenciák kialakulásában is szerepet játszik.

A szinkronúszásban ez az életkor (0-6 év) a sporttal való ismerkedés, a játék, a vízbiztonság elsajátításának időszaka. Mivel sportágunk alapja a kiváló mozgáskoordináció, nagyon fontos, hogy a gyerekek sokféle mozgásformával találkozzanak, amit nagyrészt szabadidős tevékenységek során, a szülők hatására tehetnek. Az edző fő feladata ebben a szakaszban, hogy megszeresse a sportágot.

A program második lépcsője az 'Örömteli alapozás' időszaka, melyet lányoknál 6-8, fiúknál 6-9 éves kor között értelmezhetünk. Főszerepben a sokoldalú fejlesztés áll, azért, hogy a gyermek mozgásműveltsége a lehető legnagyobb legyen. Ajánlott több sportág kipróbálása, alap szintű elsajátítása.

A program sportágspecifikus edzésre tett ajánlása heti 1-2 alkalom, amit más sportágakban való ugyanilyen időtartamú részvétellel kiegészítve javasol.

A szinkronúszás azonban korai specializációt igényel, ezért a sportág melletti elköteleződés optimális esetben korábban történik, mint más sportoknál, akár a javasoltnál nagyobb óraszámokban, azonban a sokrétű fejlesztés miatt a balett, tánc, akrobatika és úszás egyaránt szükségesek.

Alább az adott korosztályban jellemző fogékonysági időszakok figyelhetők meg. 6-7 éves sportolóknál cél a stabil technikai tudás megalapozása, az ügyesség fejlesztése. Ajánlott, hogy az edzésidő legnagyobb részét a szárazföldi képzés tegye ki, ami mellett az úszás és a különböző alaphelyzetek elsajátítására helyezük a hangsúlyt - mindezt lehetőleg játékos formában.

Szenzitív időszakok

- | | |
|-----|------------------------|
| '1' | kevésbé fejleszthető |
| '2' | közepesen fejleszthető |
| '3' | leginkább fejleszthető |

Kondicionális képességek

	6-7 éves	7-8 éves
Általános erő, törzsereő	1	1
Állóképességi erő		1

Adott életkorban a kondicionális képességek fejlesztése egyáltalán nem hangsúlyos. Az általános erő és törzsereő az, amelyeknek fejlesztése - még kevésbé hatékony módon - de fokozatosan megjelenik.

Koordinációs képességek

	6-7 éves	7-8 éves
Mozgásérzékelés - kineztiázia	3	3
Gyorsasági koordináció	3	3
Ritmusérzék - idői koordináció	2	2
Reakció-reagálás képesség	1	2
Egyensúlyozó képesség	1	2
Téri-tájékozódó képesség	1	1
Összekapcsolási-átállási képesség	1	1

A kondicionális képességekkel ellentétben a koordinációs képességek fejleszthetősége ebben az életkorban igen magas szintű, ezért az edzések legnagyobb részében érdemes erre fókuszálni. Leghatékonyabban a mozgásérzékelés és a gyorsasági koordináció fejleszthető, emellett a ritmusérzék és az egyensúlyozó képesség, valamint a reakció-reagálás képessége is szerves részét képezheti a sportági képzésnek, továbbá megkezdődhet a téri tájékozódó-, valamint az összekapcsolási-átállási képességek fejlesztése is.

Érdemes ezen képességek fejlesztését játékos formában végeztetni, a lehető legtöbb segédeszköz használatával, így nem csak a sportoló koordinációs képességei fejlődnek, de a sporthoz és a sportághoz való elköteleződését, illetve belső motivációját is kialakíthatjuk.

Ízületi mozgékonyág, flexibilitás

A flexibilitás az egyes ízületi mozgástartományok meglévő kihasználási értékére utal. Sportágunkban teljesítményt növelő faktornak számít a hajlékonyság fejlesztése. Megkülönböztetünk aktív és passzív lazaságot - szinkronúszó sportolók esetében az aktív lazaság fejlesztése kiemelt feladat.

A lazaság egyénfüggő képesség, de rendszeres és módszeres gyakorlása jelentős javulást eredményezhet, azonban a túlzott ízületi lazaság megfelelő erőfejlesztés nélkül sportteljesítmény károsító hatású lehet. A nyújtás mindig bemelegített állapotban, lehetőleg meleg környezetben történjen. A gyermekek ízületi mozgásterjedelme 10-12 éves korig jól fejleszthető, a hormonális változásokat követően azonban jelentős visszaesés jellemző, amit módszeres lazítással lehet szinten tartani.

Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés

A gyerekek ebben a korban figyelmük összpontosítására csak rövid ideig képesek, ezt fontos szem előtt tartani az edzések tervezésekor is. Akcióorientáltak, élvezik az ismétlődő gyakorlatokat, a különböző mozgások megtapasztalásával fejlesztik képességeiket.

Szeretnek a figyelem középpontjában állni, s az így kapott visszajelzések nagy hatással vannak fejlődő önképünkre. Kortársaik egyre nagyobb befolyással vannak cselekedeteikre, s ekkor értik meg teljes mértékben a szabályok és a szervezettség szükségességét.

Edzői feladatok

- sport etikájának ismertetése
- egyszerű szabályok ismertetése
- egyszerűbb mentális fejlesztő gyakorlatok

8 évesek és fiatalabbak

Felmérő feladatok kéességek szerint

Szárazföldi blokk

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció	Koordináció
Csípőízület és alsó végtagok mobilitása	Törzserő	Egyensúlyozó képesség
Gerincoszlop és csípő mobilitása	Alsó végtagok izomereje	Gyorsasági koordináció
Törzs mobilitása		Ritmusérzék - idői koordináció
Vállízület mozgástartomány		Lábfaj, törzs és kar összehangolt koordinációja
		Összekapcsolási-átállási képesség
		Téri-tájékozódó képesség
		Mozgásérzékelés - kineztezia

Vízi blokk

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
2 X 25 m úszástechnika	Karmunkák fekvő helyzetben	Szinkronúszó elemkapcsolatok

**9-10 éves
korosztály**

Korosztályos összefoglaló

Az LTAD program ezen szakasza a 'Learn to train', vagyis az 'Edzés tanulása' nevet viseli, ami jól mutatja, hogy a kezdeti, nagyrészt játékos mozgástanulást követően ebben az életkorban a választott sportág alapjainak elsajátítására kerül a hangsúly. A felkészülés során végzett munka körülbelül 70%-át edzésre, 30%-át versenyszerű edzésre vagy tiszta versenyzésre érdemes fordítani. A program sportágspecifikus edzésre tett ajánlása heti 3 alkalom, emellett további 3 alkalom egyéb sportágban való részvételt javasol. Mivel a szinkronúszás korai specializációt igénylő sportág, így a 3 "egyéb sportágban" eltöltött edzés lehetőség szerint torna, balett, RG vagy úszás legyen.

Alább az adott korosztályban jellemző fogékonysági időszakok figyelhetők meg. 8-10 éves sportolóknál cél az ügyesség, a technikai tudás megalapozása, átfogó sportkézségek megtanulása, testkulturális műveltség megszerzése, a szinkronúszás alaphelyzeteinek, alapmozgásainak elsajátítása.

Szenzitív időszakok

- '1' kevésbé fejleszthető
- '2' közepesen fejleszthető
- '3' leginkább fejleszthető

Kondicionális képességek

	8-9 éves	9-10 éves
Általános erő, törzserő	2	2
Állóképességi erő	1	2
Gyorserő-vágtagyorsaság	1	1
Robbanékony gyors erő	1	2
Relatív és speciális erő		1
Aerob állóképesség	1	2

A 8-10 éves korosztály fejlesztése a kondicionális képességek területén még nem kiemelt feladat. Az általános erő, törzserő az, amire a legnagyobb hangsúlyt kell fektetni, majd ehhez kapcsolódik 9-10 éves korban az állóképességi erő, a robbanékony gyors erő, valamint az aerob állóképesség fejlesztése. Természetesen ezek a fokozatosság elve alapján már a 8-9 éves korosztály felkészülésében is megjelenhetnek, azonban kiemelt figyelmet ne ezen képességek fejlesztésére fordítsunk.

Cél a gerinc melletti izmok, a törzs izmainak erősítése a megfelelő stabilizáció érdekében. Az erőfejlesztést kizárólag saját testsúllyal / kis ellenállással (pl. könnyű gumiszalaggal) végeztessük. Az állóképesség fejlesztése folyamatos játékokkal, váltóversenyekkel jól fejleszhető, míg az erőt és dinamikát fejlesztő ugró-szökdelő gyakorlatokat is érdemes beépíteni az edzőmunkába. A gyorsaság fejlesztésére ebben az életkorban kiválóan megfelel pl. az agilitást növelő indulásos és irányváltó gyakorlatok alkalmazása vízben és szárazföldön egyaránt.

Koordinációs képességek

	8-9 éves	9-10 éves
Mozgásérzékelés - kineztiázia	3	3
Gyorsasági koordináció	3	3
Ritmuserzék - idői koordináció	3	3
Reakció-reagálás képesség	3	3
Egyensúlyozó képesség	2	3
Téri-tájékozódó képesség	2	2
Összekapcsolási-átállási képesség	2	3
Differenciáló-irányító képesség	2	2

A 8-10 év közötti sportolók koordinációs képesség fejlesztésére kiemelt figyelmet kell fordítani, különösen a fenti táblázatban látható fogékonysági korok figyelembe vételével. Ezek alapján a mozgásérzékelés, a gyorsasági koordináció, a ritmuserzék, az egyensúlyozó képesség, és az összekapcsolási-átállási képesség az, amely ezen életkorban legjobban fejleszhető, később ezek "pótlására" már csak nehezen, vagy egyáltalán nincsen lehetőség.

Ízületi mozgékonyság, flexibilitás

Sportágunkban a hajlékonyság fejlesztése teljesítményt növelő faktornak számít, ezért minden korosztályban nagy hangsúlyt fektetünk rá. Megkülönböztetünk aktív és passzív lazaságot - szinkronúszó sportolók esetében az aktív lazaság fejlesztése kiemelt feladat.

A lazaság egyénfüggő képesség, de rendszeres és módszeres gyakorlása jelentős javulást eredményezhet, azonban a túlzott ízületi lazaság megfelelő erőfejlesztés nélkül sportteljesítmény károsító hatású lehet. A nyújtás mindig bemelegített állapotban, lehetőleg meleg környezetben történjen. A gyermekek ízületi mozgásterjedelme 12-13 éves korig jól fejleszthető, ezért ebben az életkorban fordítsunk rá kellő figyelmet.

Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés

Ebben a korban a legfontosabb, hogy a gyermek sport iránti szeretete álljon az első helyen, ha nincs meg a sportága iránti vágy és elkötelezettség, akkor a későbbiekben ez kiégéshez vezethet.

- Mentális és értelmi jellemzők – A gyerekek tudása kiszélesedik ebben az életkori szakaszban, megértik a világ működését, már felfogják az általános sportkészségek jelentőségét és a későbbiekben betöltött szerepét a fejlődésükben. A közvetlen instrukciókat, utasításokat megértik, de az elvont állítások megértésénél sokszor problémákkal küzdenek.
- Érzelmi jellemzők – A gyerekek önképe fejlődik, biztonságban érzik magukat az edzőkörnyezetben, nincs érzelmi problémájuk a foglalkozások felépítésével és gyakorlatanyagával. Elkezdik megítélni a saját és mások viselkedését, ami néha konfliktusokhoz vezet. A gyerekek már fel tudják fogni a képességek közötti különbségeket, és amennyiben a saját képességeiket nem tartják elegendőnek az elvárt sikerhez, akkor könnyen leléphetnek az ehhez vezető útról. Emiatt nagyon fontos, hogy a gyerekek megkapják a kellő segítséget a társakéhoz hasonló képességek / készségek megszerzésében.

Edzői feladatok

- Gyerek-szülő-edző háromszög optimális működtetése, szülők és környezet bevonása
- Belső motiváció kialakítása - jóval erősebb, mint a külső motiváció
- Mentális felkészülés - sportági technika gyakorlása, fókuszálás, vizualizáció
- Önbizalom növelése
- Csapatépítés
- Játékos versenyek, helyzet modellezés

Felmérő feladatok kéességek szerint

Szárazföldi blokk

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció	Koordináció
Csípőízület és alsó végtagok mobilitása	Törzserő	Egyensúlyozó képesség
Vállízület és gerincoszlop mobilitása	Alsó végtagok izomereje	Összekapcsolási-átállási képesség
Törzs, csípőízület és alsó végtagok mobilitása		Téri-tájékozódó képesség
Vállízület mozgástartománya		Mozgásérzékelés - kineztiázia
Csípőízület mobilitása, antagonistá izomerő		Ritmusérzék - idői koordináció

Vízi blokk

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
2 X 25 m sprint	Karmunkák lebegő helyzetben	Szinkronúszó elemkapcsolatok
25 m szinkrontechnka		

**11-12 éves
korosztály**

Korosztályos összefoglaló

Az LTAD program ezen szakasza a 'Train to train', vagyis az 'Edzeni a megedződésért' nevet viseli, amely lányoknál a 11-15 éves kor közötti időszakot öleli fel, s a sikeres felnőtt pályafutás megalapozását szolgálja. A legnagyobb változások időszaka kezdődik a 11-12 éves sportolóknál, ugyanis hamarosan bekövetkezik a legnagyobb növekedés és az érési csúcs is.

A szinkronúszásban ez az időszak a gyermek korosztály végével kezdődően egészen az utánpótlás végéig tart. A kronológiai életkor mellett egyre nagyobb hangsúlyt kap az egyéni érettség foka. A gyerekek biológiai életkora nagy eltérést mutathat ezen időszakban, ezért lehetőség szerint törekedjünk az egyéni képzésre, vagyis az egyén szervezetének aktuális funkció érettsége alapján történjen a fejlesztés. Gyermek korosztály végére a korábbi ajánlással ellentétben a vízi edzések kerülnek többségbe, míg a szárazföldön végzett edzőmunka kevesebb óraszámban folytatódik.

Alább az adott korosztályban jellemző fogékonysági időszakok figyelhetők meg. 11-12 éves sportolóknál cél a koordinációs képességek széleskörű fejlesztése, a kondicionális képességek - kifejezetten az általános erő, törzserő - képzésesaját testsúlyos gyakorlatokkal, a flexibilitás növelése, valamint a sportágspecifikus képességek és készségek fejlesztése.

Szenzitív időszakok

- | | |
|-----|------------------------|
| '1' | kevésbé fejleszthető |
| '2' | közepesen fejleszthető |
| '3' | leginkább fejleszthető |

Kondicionális képességek

	10-11 éves	11-12 éves
Általános erő, törzserő	3	3
Állóképességi erő	2	2
Gyorserő-vágtagyorsaság	2	2
Robbanékony gyorsérő	2	2
Relatív és speciális erő	1	1
Aerob állóképesség	2	2
Anaerob állóképesség	1	1

Az erő, állóképesség és gyorsaság fejlesztésének lehetősége egyre nagyobb mértékben jelenik meg a koordinációs képességek mellett. Még mindig az általános erő, törzserő az, amely a leghatékonyabban fejleszthető ebben az életkorban. A törzs izmainak, azon belül is leginkább a hát és has izmainak erősítésével olyan stabil alapot adunk a sportolóknak, amely a későbbiekben például egy biztos vertikális helyzet alapjául szolgálhat.

.Koordinációs képességek

A mozgástanulás kiemelt időszaka 3-6, valamint 9-12 éves kor közé tehető. A gyermekek koordinációs képességeinek sokoldalú és tudatos, megfelelő időben történő fejlesztése megalapozza további felkészítésük hatékonyságát. A 11-12 éves sportolók koordinációs képességfejlesztése tehát az egyik legfontosabb feladat ebben az életkorban. Legjobban fejleszthető a ritmusérzék, a reakció-reagálás képessége, az egyensúlyozó képesség, a téri-tájékozódó, az összekapcsolási-átállási, valamint a differenciáló-irányító képesség. Ezen képességek szenzitív időszakában történő fejlesztésével olyan, a sportágunkban elengedhetetlen "tulajdonságok" birtokába kerülnek versenyzőink, amit későbbi pályafutásuk során nehezen pótolhatunk. A differenciáló-irányító képesség például 10-11, illetve 16 éves kor felett fejleszthető a leginkább, amivel többek között a hibát követő alkalmazkodás gyorsaságát javíthatjuk. Amennyiben ennek a képességnek a fejlesztésére nem fordítunk kellő figyelmet a megfelelő életkorban, úgy ezeknél az utánpótlás korosztályú sportolóinknál később csak igen nehezen érhetünk el változást.

	10-11 éves	11-12 éves
Mozgásérzékelés - kinezttézia	2	2
Gyorsasági koordináció	1	2
Ritmusérzék - idői koordináció	3	3
Reakció-reagálás képesség	3	3
Egyensúlyozó képesség	3	3
Téri-tájékozódó képesség	3	3
Összekapcsolási-átállási képesség	3	3
Differenciáló-irányító képesség	3	1

Ízületi mozgékonyág, flexibilitás

A hajlékonyság és lazaság fejlesztése és fenntartása a sportágunkban kiemelten fontos szerepet kap, ezért minden életkorban kellő figyelmet igényel. Ebben a korosztályban - főképp ha korábban nem történt meg - rendkívül fontos a megfelelő fejlesztés, hiszen ez az utolsó időszak növekedési csúcs előtt, melyben mind az ízületi lazaság mind az egyéb hajlékonyság különösen jól fejleszthető.

A növekedési csúcs után, mikor megkezdődhet a nagyobb fokú kondicionális fejlesztés, a flexibilitás fenntartását célzó gyakorlatokat sem szabad elhanyagolni, hiszen a flexibilitás visszafejlődéséhez, a mozgástartomány beszűküléséhez vezet.

Ugyanakkor a lazaság fejlesztését különösen a növekedési csúcs után célszerű a kondicionális edzéstől elszeparáltan, eltérő napon végezni a sérülések elkerülése végett. A kondicionális edzést követő levezetés tartalmazhat nyújtást, azonban a már meglévő ízületi mozgáshatáron belül.

Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés

- Mentális és értelmi jellemzők - Az elvont gondolkodás egyre jobban kiépül, az egocentrikus gondolkodás új formában jelenik meg a sportolóknál.

Az önazonosság fontos a tanítványok számára, képességeik/készségeik tökéletesítésének vágya erőteljesen jelenik meg. Szintén ebben az időszakban merül fel a szisztematikus tervezés szükségessége. A hosszú távú tervezés nem lehetséges a deduktív gondolkodás nélkül, ami lehetővé teszi az általános elvek használatával, kombinálásával elérendő speciális eredményeket.

A sportolók ekkorra már teljes mértékben tisztában vannak a pályán, illetve az életben követendő szabályokkal, a cselekedeteik következményeit is értik és elfogadják.

- Érzelmi jellemzők – A mentális, értelmi és érzelmi fejlődés általában nem azonos ütemben zajlik le a sportolóknál. Ebben az életkori szakaszban nagy jelentősége van a kortársak befolyásának, és komoly feszültségek alakulhatnak ki a fiatalok és a felnőttek között. A gyerekek saját magukról kialakított képe még nem reális, nem mindig tudnak megfelelni elvárásaiknak. A szülőktől vagy az edzőktől való nagy elvárás bizonyos szerepekkel kapcsolatban összezavarhatja a sportolót. A gyerekek könnyen rávehetők a kooperációra, elfogadnak bizonyos felelősséget is, és kimutatják érzékenységüket, csodálatukat és hálájukat egyaránt. Szintén ebben az életkorban kezdenek érdeklődni a másik nem iránt.

Felmérő feladatok kéességek szerint

Szárazföldi blokk

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció	Koordináció
Csípőízület és alsó végtagok mobilitása	Törzserő	Egyensúlyozó képesség
Vállízület és gerinco. mo- bilitása antag. izomerő	Állóképességi erő	Téri-tájékozódó képesség
Törzs, csípőízület és alsó végtagok mobilitása	Végtagok izomereje	Gyorsasági koordináció
Vállízület mozgástartomány		Mozgásérzékelés - kinesztézia
Csípőízület mobilitása, antagonista izomerő		Összekapcsolási- átállási képesség
		Ritmusérzék - idői koordináció

Vízi blokk

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
2 X 25 m sprint	Vertikális karmunka	Szinkronúszó elemkapcsolatok
2 X 25 m szinkrontechnika		

**13-15 éves
korosztály**

Korosztályos összefoglaló

Az LTAD program ezen szakasza az 'Edzeni a megedződésért', amely lányok esetén 11-15, fiúknál pedig 12-16 éves kor között jellemző. A sportoló ekkor megy keresztül a legnagyobb változásokon, hiszen ebben az időszakban következik be a gyorsnövekedési fázis, a növekedési csúcs (peak height velocity), és az ivarérés, amelyek a különböző képességek (pl. erőfejlesztés, állóképesség) fejlesztését is nagyban befolyásolják.

A kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése a szenzitív időszakoknak megfelelően zajlik, ám az egyéni érettség foka még nagyobb hangsúlyt kap, pontosan azért, mert a fent említett tényezők hatalmas eltérést mutathatnak az egyes versenyzők között. Mivel ekkor már a versenyek szigorú technikai elvárásokat támasztanak a sportolók felé, ezek elsajátítása az edzések rendkívül nagy százalékát teszik ki, ám ennek a kondicionális és koordinációs képességek fejlesztésével összhangban kell lennie a későbbi sikeresség érdekében.

Alább az adott korosztályban jellemző fogékonysági időszakok figyelhetők meg. 13-15 éves sportolóknál cél az erő-és állóképesség fejlesztése, a koordinációs képességek továbbfejlesztése, a sportágspecifikus képességek középpontba helyezése. Fontos a személyre szabott, egyéni fejlesztés a különböző élettani mutatók miatt (hormonális változások, pubertás kezdete).

Szenzitív időszakok

- '1' kevésbé fejleszthető
- '2' közepesen fejleszthető
- '3' leginkább fejleszthető

Kondicionális képességek

	13-14 éves	14-15 éves
Általános erő, törzserő	3	2
Állóképességi erő	3	3
Gyorserő-vágtagyorsaság	1	1
Robbanékony gyorsérő	2	2
Maximális, abszolút erő		2
Relatív és speciális erő	2	3
Aerob állóképesség	3	3
Anaerob állóképesség	1	2
Speciális egyéni kondicionális képességek		1

Az állóképesség és erő fejlesztésének időpontját mindig a sportoló egyéni fejlettségi, serdülési szintjéhez igazítva kell végezni, attól függően, hogy korai, átlagos, vagy késői érésű versenyzőről van szó.

Az aerob állóképesség fejlesztésének optimális időszaka a gyorsnövekedési fázis indulásával kezdődik és a növekedési csúcs bekövetkeztéig tart - többek között ezért is érdemes odafigyelni a fentebb említett biológiai markerekre. Természetesen állóképességi edzéseket a növekedési csúcs után is kell végeztetni, mind aerob, mind anaerob állóképességről legyen szó. Mindig törekedjünk a sportágspecifikus képzésre, például a gyorsasági állóképesség fejlesztését egy kűr idejéhez hasonló terjedelmű sprint úszással remekül fej- leszthetjük.

Az erőfejlesztés ebben az életkorban kezdődik meg igazán, mikor a hormonális változások bekövetkeztével megindulhat a szabad súlyokkal végzett edzőmunka is, természetesen csakis a fokozatosság elvét figyelembe véve. Az edzéstervezés során az indokolatlan izom hipertrófiát okozó, kizárólag a domináns izomcsoportokra ható gyakorlatok kerülendők, kiemelt fontosságú az izmokat párokban kezelni (pl.: hajlító-feszítő, hátizom-hasizom), izomláncokban gondolkodni, a kevésbé domináns izmokat is megdolgoztatni, hiszen a magas szintű mozgásösszerendezettség alapja (ami sportágunkban kiemelt fontosságú) a mély és felületes izmok bekapcsolása egyaránt.

Igyekezzünk minél változatosabb feladatokat alkalmazni, hiszen ez a kondicionális képességek mellett a koordinációra, a mozgástanulásra is jó hatással van.

A kondicionális képzés edzésprogramját továbbra is fontos egyensúlyba hozni a flexibilitást fejlesztő edzésekkel is, hiszen a túlzott erősítés hatására az ízületi mozgástartományok megfelelő nyújtás nélkül beszűkülhetnek, ami emellett, hogy akadályozza a széles tartományú mozdulatok kivitelezését, hosszú távon sérülésekhez vezethet.

Az egyes képességek fejlesztésekor tehát mindig komplex módon tekintünk a sportoló szervezetére, hiszen a képességek szoros kölcsönhatásban állnak egymással, hatással van egyik a másikra.

Koordinációs képességek

	13-14 éves	14-15 éves
Mozgásérzékelés - kinezttézia	1	
Gyorsasági koordináció	2	
Ritmusérzék - idői koordináció	2	1
Reakció-reagálás képesség	2	1
Egyensúlyozó képesség	1	1
Téri-tájékozódó képesség	3	2
Összekapcsolási-átállási képesség	3	3
Differenciáló-irányító képesség	2	
Speciális, egyéni koordinációs képességek		1

A koordinációs képességek intenzív fejlődése 12-13 éves korig tart, ezt követően kialakulnak tekinthető működési színvonaluk, azonban további, az életkornak megfelelő fejlesztésük utánpótlás korban is szükséges. Ebben az életkorban még jól fejleszhető a téri tájékozódó képesség, valamint az összekapcsolási-átállási képesség, amelyet például a kűr térbeli elforgatásával, a zene váratlan lehalkításával, és hasonló helyzetek teremtésével kiválóan gyakoroltathatunk.

Ízületi mozgékonyág, flexibilitás

A hormonális változásokat követően kevésbé jól fejleszthető képesség, ezért törekednünk kell a már kialakult ízületi mozgásterjedelem mértékének fenntartására. A kondicionális képességek (leginkább az erő) fejlesztésével a mozgásterjedelem beszűkülhet, vagyis a hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok továbbra is központi szerepet kapnak a felkészülésben. A csontok gyors növekedése miatt az izmok, inak jobban feszülnek, ezért hajlékonyságot - főként ilyenkor - a fokozatosság elvét betartva kell edzeni.

Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés

A sportolóknak ebben az életkorban kell megtanulniuk a megküzdést és a sportolással járó fizikai és mentális kihívásokra adott megfelelő válaszokat, egyre inkább hozzá kell szoktatni őket a versenyzés körülményeihez. A gyerekek versenyhelyzetben természetesen mindig nyerni akarnak, de a hangsúlyt ne a győzelemre, hanem a fejlődésre helyezzük. Lényeg, hogy az edzésen tanultakat milyen minőségben képesek alkalmazni versenyszituációban.

Fontos számukra az önazonosság, képességeik és készségeik tökéletesítésének vágya erőteljessé válik ebben az időszakban. Megjelenik a szisztematikus tervezés szükségessége, ebben az életkorban már tisztában vannak a követendő szabályokkal, valamint cselekedeteik következményeivel is.

A kortársak befolyásának egyre nagyobb jelentősége lesz, a felnőttekkel való viszonyukban viszont komoly feszültségek is kialakulhatnak. Saját magukkal szemben illetve a felnőttek felől érkező nagy elvárásoknak nem mindig tudnak eleget tenni, ami könnyen okozhat problémákat.

Edzői feladatok

- mentális felkészítés
- versenyhelyzet teremtése
- megfelelő minőségű és mennyiségű alvás, regeneráció
- vegyük figyelembe a nemek közötti különbségeket
- vegyük figyelembe az egyéni érettség okozta különbségeket

Felmérő feladatok kéességek szerint

Szárazföldi blokk

Lazaság-hajlékonyság	Kondíció	Koordináció
Törzs, csípőízület és alsó végtagok mobilitása	Törzserő	Egyensúlyozó képesség
Csípőízület mobilitása, antagonisták izomerő	Állóképességi erő	Téri-tájékozódó képesség
	Végtagok izomereje	Gyorsasági koordináció
		Mozgásérzékelés - kinezetia
		Összekapcsolási-átállási képesség
		Ritmusérzék - idői koordináció

Vízi blokk

Lokomotorikus gyorsaság	Szinkron karmunkák	Szinkron pozíciók és átmenetek
2 X 25 m úszástechnika	Vertikális karmunka	Szinkronúszó elemkapcsolatok
2 X 25 m szinkron-specifikus gyorsaság	Forgás karmunka	

**16 éves és idősebb
korosztály**

Korosztályos összefoglaló

A Hosszútávú Sportolófejlesztési Program ezen szakasza az 'Edzeni a versenyzésre', amelyet lányok esetében 15-21, fiúknál pedig 16-23 éves kor között határoz meg. Ezt az 'Edzeni a győzelemért' szakasz követi, mint a sportolói felkészítés utolsó szakasza.

A program edzés és versenyzés arányára tett javaslata megfordul, ugyanis a versenyszerű edzés és versenyzés 60, míg a felkészülésre szánt idő csak 40%- át teszi ki a sportágban eltöltött időnek. Junior korosztályú sportolók esetében már a versenyhelyzetben mutatott teljesítmény és eredmény is megjelenik a célok között, hiszen a következő lépcsőfokon, vagyis a felnőtt korú versenyzőknél cél a különböző képességek és készségek maximalizálása, ezáltal a legjobb teljesítmény elérése.

Alább az adott korosztályban jellemző fogékonysági időszakok figyelhetők meg. 16 éves kor felett cél a már megszerzett technikai és taktikai tudás fenntartása, kondicionális képzés, az erőnlét továbbfejlesztése, a sportági felkészülés és a test kapacitásainak optimalizálása, valamint a személyreszabott felkészülés. Ezen kívül a kötelezők helyét átveszik a rövidprogramok elemei, ami egy merőben más felkészülést igényel a továbbiakban.

Szenzitív időszakok

- '1' kevésbé fejleszthető
- '2' közepesen fejleszthető
- '3' leginkább fejleszthető

Ízületi mozgékonyág, flexibilitás

A hormonális változásokat követően kevésbé jól fejleszthető képesség, ezért törekednünk kell a már kialakult ízületi mozgásterjedelem mértékének fenntartására. A kondicionális képességek (leginkább az erő) fejlesztésével a mozgásterjedelem beszűkülhet, vagyis a hajlékonyságot fejlesztő gyakorlatok továbbra is központi szerepet kapnak a felkészülésben.

Kondicionális képességek

Junior és felnőtt korosztályban egyértelműen a kondicionális képzés lesz hangsúlyos, amikor a hormonális változások bekövetkeztével elindulhat - a fokozatosság elvét figyelembe véve - először a kis, majd az egyre nagyobb szabad súlyokkal való erőfejlesztés is. Vízen használhatunk bokasúlyt, vagy súlyövet derékra, megfelelő képzettség esetén pedig a konditermi edzésekre is egyre nagyobb hangsúly kerülhet. A gyorsaságfejlesztés szintén kiemelt fontosságú, ezért a különböző gyorsaságfejlesztő gyakorlatokra szintén nagy hangsúlyt kell helyezni. Ez megjelenhet nem csak az úzás, de pl. a mozdulat gyorsaságának fejlesztésében is, ami sportágunkban egyre fontosabb tényező.

	15-16 éves
Általános erő, törzserő	3
Állóképességi erő	2
Gyorserő-vágtagyorsaság	3
Robbanékony gyorsereő	3
Maximális, abszolút erő	3
Relatív és speciális erő	3
Aerob állóképesség	3
Anaerob állóképesség	3
Speciális egyéni kondicionális képességek	3

Mivel a kondicionális képességek szoros összefüggésben vannak, így sem az erő, az állóképesség és a gyorsaság nem jelenik meg teljesen elszigetelten a gyakorlatban, fejlesztésük összefügg. Ahogyan a fenti táblázatban látható, szinte minden kondicionális képesség fejleszthetőségének szenzitív időszaka ekkor kezdődik, ezért optimális esetben ezek központi szerepet kapnak az edzésen végzett munka során.

Nagyon fontos a személyre szabott terhelési összetevőket, pihenőidőket figyelembe venni a tervezésnél, hiszen az egyéni fejlettségi szint még mindig nagy mértékben különbözhet pl. egy csapat tagjai között.

Koordinációs képességek

A koordinációs képességek közül ebben az életkorban már csak 3 hangsúlyos, ez a téri-tájékozódó képesség, a differenciáló-irányító képesség, valamint a speciális, egyéni koordinációs képesség, ezért leginkább ezek fejlesztésére koncentráltan történjen a felkészülés.

Fontos a sportágspecifikus gyakorlatok végeztetése szárazföldön is. Ilyen lehet pl. szinkron specifikus gimnasztika, bordásfalon hátsó függésben vagy instabil felületen végzett gyakorlatok, stb.

	15-16 éves
Mozgásérzékelés - kinezttézia	1
Gyorsasági koordináció	2
Ritmusérzék - idői koordináció	1
Reakció-reagálás képesség	1
Egyensúlyozó képesség	1
Téri-tájékozódó képesség	3
Összekapcsolási-átállási képesség	3
Differenciáló-irányító képesség	2
Speciális, egyéni koordinációs képességek	3

Az akrobatika, mint heti rendszerességgel megjelenő kiegészítő edzés, egyre szélesebb körben elterjedt felkészülési forma, nem csak nemzetközi, de hazai, klubszinten is. Az emelések és dobások minőségi javulásához elengedhetetlen, ezért lehetőség szerint érdemes az akrobatika alapjait megismertetni sportolóinkkal.

Mentális, értelmi és érzelmi fejlesztés

Az említett életkori szakasz kezdetén még általában nem rendelkeznek stabil énképpel, és a kortársak befolyása még mindig erős. Sportpszichológiai módszerek vagy sportpszichológus segítségével cél a teljesítmény fokozása, például a figyelem fókuszálásával, a hibák mentális javításával, szorongás oldásával, relaxációval, stb.

Edzői feladatok

- mentális felkészülés tökéletesítése
- versenyhelyzetek modellezése, versenyzők hozzászoktatása a verseny szituációkhoz
- csapatépítés, csapatkohézió kialakítása
- felnőttként, partnerként kezelni a versenyzőket

Kismedencés fejlesztő rendszer

6-9 évesek számára

A 2024-es évtől bevezetésre kerül a SZINKÉP programon belül a KISMEDENCÉS oktatás, sportági előkészítő rendszere is. Célunk, hogy az immár 2 éve futó sikeres fejlesztő programot kiegészítsük egy előkészítő szakasszal, amikor korai gyermekkorban, akár úszástudás nélkül kapcsoljuk be a kisgyermekeket a sportágba, majd tartjuk meg úgy az érdeklődésüket, hogy sokkal komfortosabb környezetben, alacsony vízmélységben, melegvizet közegben fejlesztjük őket.

Az új programot néhány egyesület már korábban is alkalmazta, így rendelkezünk ide vonatkozó tapasztalattal, azonban a sportág sikeres jövője múlhat azon, hogy milyen mértékben sikerül központi stratégiaként meghonosítani a korai sportágspecifikus képzést.

Előnye, hogy az úszásoktatás célzott korosztályaival kelhetünk – még időben – versenyre, akkor, amikor a szülő nemcsak a biztos úszástudást kapja a program által, hanem már előkészítő ismereteket, célzott mozgásfejlesztést, csoportos együttműködést, téri tájékozódási képességeket, koordinációs feladatokat, ritmus és tempó gyakorlatokat is elsajátíthat gyermeke. Ezáltal egy sokkal színesebb és összetettebb fejlesztésben részesülhetnek a kisgyermekek, mint a hagyományos úszóleckék világa.

Célunk, hogy a program tematikája, eszköz és humán erőforrás feltételei egységes brand-ként jelenjenek meg minden bekapcsolódni kívánó klubnál, élesen különüljön el a hagyományos úszásoktatás tanóráitól, ezért segítségül szeretnénk felállítani a javasolt program kereteit.

TEMATIKA

I. VÍZHEZ SZOKTATÁS

melynek célja, hogy a gyermekek megismerkedjenek és megbarátkozzanak a vízzel, mint új, idegen közeggel. Jelentőségét a legtöbb szakember kiemeli és a későbbi sportsikerek elengedhetetlen feltételének tartja. Ebben a szakaszban a legfontosabb gyakorlatok az egyszerű mozgásformákra, a víz alá merülésre, a szem nyitvatartására és a levegő kifújására koncentrálnak. Felfekvés a vízre, lebegés, siklás, ugrások, valamint a vízben való játékok egészítik ki ezeket a foglalkozásokat.

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

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
- vízbújócska játék
- lemerülés a víz alá, a vízalatti világ megismerése (szem kinyitása)
- kincskeresés és számolvasás
- bűvárfeladatok, a lemerülés időtartamának növelése

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

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)

II. ÚSZÓ ÉS SZINKRONÚSZÓ ELŐKÉSZÍTŐ FELADATOK

Ebben a szakaszban ismerkednek meg a gyerekek a vízszintes testhelyzetben való haladás képességével, amikor a kar és a lábtempók segítségével már irányváltoztatásra, helyváltoztatásra válnak képessé. Fontos, hogy a hatékony oktatás mellett kapjanak helyet a speciális sportági feladatok is, ahol előtérbe kerülnek az együttműködést elősegítő társas, páros játékok, az eszközökkel való szinkronitás előidézése, vagy akár az utánpótlás.

- lebegések oktatása hanyatt
- karmunkák, kéztartások gyakorlása
- oldalúszás megismertetése
- lábtempók gyakorlása
- levegővétel
- karok és lábak összhangja
- lebegésben végzett feladatok, karmunkák tanítása
- alakzatok és alakzatváltások
- alagúton átbújás (úszva vagy torpedózva)
- kézállásban járás
- taposás egymással szemben párokban (eltolni a másikat)
- forgások vízszintes testhelyzetben (úszás közben, majd lebegésben)
- bukfenc előre, hátra
- taposás variációk
- delfin ugrás, partról beugrások
- fogók, merülő játékok
- ritmusgyakorlatok (pl. párokban pacsizva)
- páros feladatok: pl: leülés egymásnak háttal derékszögben vertikális karral
- játékok: fogó, halászfogó, színcápa... jelre alakzat felvétele bizonyos létszámban (pl. négy fős négyzet, vagy 6 fős háromszög, vagy 5 fős vonal)
- versenyek: ki tud tovább kézállásban maradni mozgás nélkül; ki tudja tovább tartani a balett lábat falnál

ESZKÖZIGÉNY

I. MEDENCE

A program célzottan a kismedencés oktatásra koncentrál, így az uszodák azon helyszíneire is be kell jutnia sportágunknak, lásd kismedence/oktatómedence/tanuszoda, melyeket ezidáig csak kifejezetten az úszásoktatás céljaira fordítottak. Bízunk benne, hogy jó kapcsolatokkal sikerülhet megértetni a rokon sportágak kollégáival, hogy programunk szoros együttműködésben velük nem jelenthet konkurenciát, inkább a korai kiválasztás lehetőségét feltételezi, ahol akár átjárás is lehet a úszás-szinkronúszás oktatás között.

II. SPORTESZKÖZÖK, FEJLESZTŐK

Ahogy ebben a korban az óvodában is sok-sok eszközzel vannak körülvéve a gyerekek, a programunkban is elengedhetetlenül fontos a speciális eszközhasználat, mintegy színesítve az órákat, fejlesztve a finom motorikát, és nem utolsó sorban elősegítve a szociális kapcsolatokat és együttműködést, mely elengedhetetlen feltétele lesz a későbbi sportági sikereknek.

- hullahopp karika
- süllyedő karika
- vízi nudli
- lábbólya
- labdák
- vízben merülő rudak
- úszódeszka
- polifoam szörfdeszka

III. ZENEI HANGOSÍTÁS

Fontosnak tartjuk a kismedencés fejlesztő rendszerben azt, hogy a gyermekek játszva, élményeket szerezve, új téri dimenziókat megismerve fejlődjenek, és minél korábban kapják meg a sportági alapokat. Ennek egyik alappillére a ritmus észlelésének, érzékelésének és a részképességeknek a megismerése is. A ritmikai készségek ugrásszerű fejlődése hatéves korban indul és mintegy tízéves korig tart. A fejlődési görbe csúcspontját 6-8 éves korban éri el a gyermekek, így a fejlesztést is erre az szenzitív időszakra kell koncentrálnunk.

Programunkban tehát a ritmusra való feladatvégrehajtás, majd zenei aláfestés használata nagyon ajánlott. Természetesen a víz alatti hangszórók használatára nincs szükség, elegendő lehet, ha kisebb hordozható hangfalakkal hangosítjuk be a kismedence terét.

HUMÁN ERŐFORRÁS

A program hiteles és hosszútávú megvalósításához elengedhetetlenül fontos az oktatók részéről a sportági jártasság, szakmaiság, hiteles tanítás. Javasoljuk, hogy ezt a szakaszt ne bízzák a klubok klasszikus úszóedzőkre, inkább úzás oktatói/edzői végzettséggel rendelkező volt szinkronúszókkal, fiatal szakemberekkel igyekezzenek megvalósítani a programot. Fontos, hogy a kisgyermekek mellett legyenek a szakemberek a vízben, tehát a klasszikus szinkronúszó edzés parton megvalósuló oktatása ebben a korban nem lehet megoldás.

A szakemberek két sportágban való jártasságát azért tartjuk fontosnak, mert ha az úszó alapok, karmunkák, kézfej használat nem rögzülnek megfelelően és szakszerűen, akkor a későbbiekben hátrányt jelent a szinkronúszó karmunkák és haladások tekintetében is.

A KISMEDENCÉS RENDSZER FELMÉRŐJE

A SZINKÉP programba jól illeszkedve szeretnénk a KISMEDENCÉS oktatásnak is meghonosítani a felmérő rendszerét, mert hiszünk abban, hogy a megfelelő motivációt azok az ünnepnapok adják, amikor a kisgyermekek számot adhatnak felkészültségükről, elsajátított sportági tudásukról. Így mind a szülők, szakemberek, palánták visszajelzést kaphatnak az elvégzett feladatokról és fejlődő képességekről.

A felmérőt a SZINKÉP felmérőkkel azonos időben szeretnénk megrendezni 2 korosztályban, 2 versenyszámban:

- 6-7 évesek – páros és 4 fős csapat gyakorlat
- 8-9 évesek – páros és 4 fős csapat gyakorlat

I. 6-7 évesek PÁROSOK

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- tetszőleges talpas beugrás
- járás közben 2x8 mozdulat karmunka
- egymással párhuzamosan hanyattlebegés
- egymással párhuzamosan zsugor és abban teljes fordulat a vízfelszínen
- hátra bukfenc
- a medence aljáról elrúgva kitaposás

II. 6-7 évesek négy fős CSAPATOK

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- tetszőleges talpas beugrás, lehet sorozatban vagy szinkronban
- járás közben 2x8 mozdulat karmunka
- csillag formálása hanyatt lebegésben zárt láb, majd terpesz nyitás és zárás
- csillag alakzatban hanyatt lebegés és tengely körüli teljes forgás a kiindulóhelyzetig
- zsugor és abban teljes fordulat a vízfelszínen
- hátra bukfenc
- a medence aljáról elrúgva kitaposás

III. 8-9 évesek PÁROSOK

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- tetszőleges, talpas beugrás
- járás közben 3x8 mozdulat karmunka alakzatváltással
- egymással párhuzamosan hanyatt lebegés
- fél balettlábak és zsugor helyzet kombinációja

- hanyatt lebegésből indulva 2 db tengely körüli forgás
- hátra bukfenc
- állásból kézállás zárt lábbal 180° fordulattal kézállásban
- járás közben 1x8 mozdulat karmunka

IV. 8-9 évesek CSAPATOK

A megadott sorrendben a gyakorlatok végrehajtása:

- tetszőleges, talpas beugrás
- járás közben 3x8 mozdulat karmunka alakzatváltással
- hanyatt lebegés alakzatváltással
- fél balettlábak és zsugor helyzet kombinációja
- hanyatt lebegésből indulva 2 db tengely körüli forgás
- bicska süllyedéssel a medence alján ülve 2 alakzat kialakítása
- járással 1x8 ütem alatt egy sor felvétele kar koreográfiával
- egy sorban terpeszállásban alagúton átbújás
- állásból kézállás zárt lábbal, majd 180° fordulat kézállásban
- járás közben 1x8 mozdulat karmunka

Források

- Géczi G., Balyi I. Bognár J., Bartha Cs. (2016): Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program, A Magyar Olimpiai Bizottság kiadványa. Budapest.
- Balyi, I., Way R., and Higgs C. (2013): Long-term athlete development. Human Kinetics,
- Dubecz, J. (2009): Általános edzéselmélet és módszertan. Rectus Kft. Budapest.
- Géczi G. & Balyi I. (2016): A Hosszú-távú Sportolófejlesztési Program szükségességének a magyar sportban. Testnevelés, Sport, Tudomány. Budapest
- Harsányi L. (2001): Edzéstudomány I-II. Dialóg Campus Kiadó, Budapest-Pécs
- Honfi L. (2011): Gimnasztika, elmélet, gyakorlat, módszertan, elektronikus Tankönyv, Budapest

Internetes szakirodalom

- <https://artisticswimming.ca/wp-content/uploads/2019/04/CAS-LTAD-Framework-2.1-April-7-2019.pdf>
letöltés időpontja 2021.10.20.
- <https://ontarioartisticswimming.ca/wp-content/uploads/2018/01/2017-2018-Skills-Protocol-and-Score-Sheets-Final.pdf>
letöltés időpontja 2021.10.20.
- <http://files.leagueathletics.com/Text/Documents/22345/88213.pdf>
letöltés időpontja 2021.10.20.
- World Aquatics Artistic Swimming Rules - <https://resources.fina.org/fina/document/2022/11/01/4b3598b6-18cd-411e-ac09-16e49965df3a/00-AS-Rules-2022-2025-Confirmed.pdf>
letöltés időpontja 2023.11.21.
- <https://tamop-sport.ttk.pte.hu/files/tananyagfejlesztas/az-uszomozgasok-oktatasanak-gyakorlati-lehetosegei-es-modszertana.pdf>
letöltés időpontja 2023.11.21.

