MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

2025. év SZAKMAI TERVE

Készítették: az MSZÚSZ SZB, VBB és NEP szakemberei

Erdős Eszter
Molnár Andrea
Nikházy Letícia
Rózsa Szandra
Vándor Csilla
Vizi Judit

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

TARTALOM

1. A sportág szerkezeti-szervezeti háttere

1.1 Szövetség 5 fő célkitűzése 2025-re

1.2 A sportági bizottságok működésére és tevékenységére vonatkozó általános célkitűzések (SZB, VBB, TKB)

2. Egyesületi munka

2.1 Az egyesületi edzéskörülmények optimalizálására vonatkozó stratégia

2.2 Az egyesületek szakmai munkáját támogató intézkedések:

2.2.1 Edzőképzés rendszere:

- Működési modell
- Tematika
- Technikai háttér
- Személyi feltételek

2.2.2 Versenysport és szabadidősport (ajánlás a szükséges edzésmennyiség tekintetében)

2.2.3 A sportági képzést hatékonyan kiegészítő sportágak felsorolása

2.2.4 A sportágban hatékonyan használható modern edzéseszközök felsorolása és azok hatásai

2.2.5 Egyéb támogató intézkedések

3. A sportági válogatottak üzemeltetése

3.1 Válogatott előkészítő

3.1.1 Célrendszer

3.1.2 Működési modell

3.1.3 Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (fogékonyság szerint)

3.1.4 Mentális felkészítés

3.1.5 Nevelés-fejlesztés

3.2 Utánpótlás

3.2.1 Célrendszer

3.2.2 Működési modell (felkészülési rendszer)

3.2.3 Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (fogékonysági korszakok figyelembevételével)

3.2.4 Mentális felkészítés

3.2.5 Nevelés-fejlesztés

3.3 Junior

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

3.3.1 Célrendszer
3.3.2 Működési modell (felkészülési rendszer)
3.3.3 Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése (fogékonysági korszakok figyelembevételével)
3.3.4 Mentális felkészítés
3.3.5 Nevelés-fejlesztés
3.4 Felnőtt
3.4.1 Célrendszer
3.4.2 Működési modell (felkészülési rendszer)
3.4.3 Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése
3.4.4 Mentális felkészítés
3.5 Olimpiai felkészülés
3.5.1 Célrendszer
3.5.2 Működési modell (felkészülési rendszer)
3.5.3 Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése
3.5.4 Mentális felkészítés

4. Szakmai képzések

4.1 Bíróképzés
4.1.1 Működési modell
4.2 Edzőképzés
4.2.1.1 Működési modell

5. Versenyeztetés és sportági képzési rendszer

5.1 Hazai versenyek rendszere
5.1.1 Szövetségi versenyek
5.1.2 Klub versenyek
5.2 A sportolók képzési rendszere

6. Diplomácia

6.1 Sportdiplomáciai stratégia (nemzetközi kapcsolatok kiépítése, erősítése)
6.1.1 Célrendszer
6.1.2 Működési modell

I. A SPORTÁG SZERKEZETI-SZERVEZETI HÁTTERE

Szövetség 5 fő célkitűzése 2025-re

1. **Klubok támogatása**
    - Szövetségi szakmai képzések és konferenciák
    - Szakmai teljesítmény értékelése: Klubok minősítési rendszere és Motivációs programok klub edzőknek
    - Szövetségi versenyek magas színvonalú szervezése: Országos Bajnokság és Magyar Kupa 6 korosztályban, Jövő reménységei verseny utánpótlás és gyermek korosztályban
    - Fejlesztő programok üzemeltetése: kismedencés verseny gyermek korosztálynak, Színkép program és kapcsolódó versenyek, Akrobatika előkészítő, Edzünk együtt! Program a kluboknak válogatott versenyzőkkel, Gyerek összetartó programok

2. **Képzések erősítése, rendszerbe foglalása**
    - Testnevelési Egyetem felsőfokú szinkronúszó szakedző alapképzés elindítása
    - Középfokú képzéshez egységes tematika és színvonal
    - Szövetségi edző képzések, bíró és TC képzések

3. **Olimpiai kvótaszerzés feltételeinek megteremtése**
    - Egy versenyzőre jutó fejlesztési idő növelése és ennek minőségének emelése, szakember csapat fejlesztése és létszám növelése
    - Szinkronúszásra dedikált vízfelület napi 8 órában
    - Orvosi és egészségügyi háttér
    - Sportolói életpályamodell kidolgozása, sportolók anyagi támogatása

4. **Finanszírozás megteremtése**
    - Szponzorok és pályázatok keresése

5. **Sportág népszerűsítése**
    - Sportágnépszerűsítési koncepció
    - Kommunikációs stratégia

A sportági bizottságok működésére és tevékenységére vonatkozó általános célkitűzések (SZB, VBB)

Szakmai Bizottság

A 2025-ös évben az MSZÚSZ újabb stratégiai pillér megalapozásával szeretné biztosítani a sportág minőségi utánpótlását, ezzel együtt pedig a válogatottak megfelelő felkészültségű sportolókkal való ellátását. Ennek egyetlen kulcsa az utánpótlásfejlesztő szakmai programok kiszélesítése, az üzemelő folyamatok fenntartása, továbbfejlesztése. Mindezek megvalósulása a klubokkal való szoros együttműködésben képzelhető el úgy, hogy folyamatos párbeszéddel, szakmai találkozókkal együtt fejlesztjük a folyamatosan megújuló sportágat, szakembereinket és általuk a sportági utánpótlást.

Célunk az alábbi programok széles körű ismertetése és általuk a szakmai fejlődés biztosítása:

1. **Szakmai dokumentumok:**
    - Versenyrendszer 2025.
    - Minősítési rendszer 2025.
    - Edzői minősítési rendszer
    - Hosszútávú sportágfejlesztési stratégia
    - Beszámolók, tervek elkészítése a MOB és az Államtitkárság felé

2. **Szakmai Programok:**
    - U10-es összetartó
    - Gyermek összetartó
    - 2012-es születésűek összetartó hétvégéi
    - SZINKÉP felmérők
    - Kismedencés felmérők

3. **Szakmai képzések – továbbképzések**
    - Az összetartó foglalkozásokon edzői párbeszédek, szakmai javaslat
    - Magyar Testnevelési Egyetem BA edzői alapképzés folytatása és minden évben új évfolyam indítása
    - Szoros stratégiai együttműködés a Testnevelési Egyetemmel
    - Kerekasztal megbeszélések a klubokkal – jó gyakorlatok workshop
    - LA28 - Bizottságok közti havi egyeztetés az Olimpiai kijutás reményében
    - I. Évadnyitó konferencia
    - III. Utánpótlás konferencia

4. **Szakmai feladatok**
    - Bizottsági ülések havonta az egyes szakmai témák megvitatására és javaslattételre
    - Egyesületi minősítés adminisztrálása
    - Edzői minősítés adminisztrálása
    - Együttműködés a VBB-vel
    - Sportigazgatóval folytatott heti egyeztetések

Versenybíró Bizottság

Célja a magas színvonalú bírói TC munka megteremtése a szövetségi és a nemzetközi versenyeken. Ehhez képzési, szakmai anyagok biztosítása, képzések és vizsgák lebonyolítása, modern technikák és folyamatok bevezetése, valamint naprakész rendszerek és értékelések üzemeltetése.
Klubok szakmai ismereteinek támogatása tájékoztató anyagokkal és képzésekkel, valamint a válogatottak szakmai felkészülési programjának támogatása bírói visszajelzésekkel.

1. **Közreműködés a szövetségi versenyek szervezésében**

    - Versenybírók szervezése az MSZÚSZ által rendezendő versenyekre
        - Referens Bírók kijelölése
        - A versenyre megfelelő számú és képzettségű bíró toborzása
    - Technikai kontrollerek szervezése az MSZÚSZ által rendezendő versenyekre
        - Difficulty Technikai kontroller és Asszisztenseinek toborzása
        - Szinkronitás Technikai kontrollerek toborzása
    - Részvétel a verseny előkészítésben
        - Részvétel a verseny előkészítő munkálataiban

2. **Válogatottak munkájának támogatása utazó bírók jelölése**

    - Közreműködés a korosztályos válogatott edzőivel a nemzetközi versenyekre utazó bírók kijelölésében.
    - Junior-felnőtt válogatott edzéseinek rendszeres látogatása. A válogatott edző munkájának szakmai támogatása.
    - Utánpótlás válogatott edzéseinek rendszeres látogatása.

3. **Szakmai feladatok**
    - Bizottsági ülések havonta az egyes szakmai témák megvitatására és javaslattételre
    - Bírói minősítési rendszer elkészítése az új szabályok alkalmazásával
    - Együttműködés az SZB-vel
    - Együttműködés a Főtitkárral és az elnökséggel
    - Tudástár folyamatos aktualizálása
    - World Aquatics és European Aquatics szabály változások figyelemmel kísérése és tájékoztató anyagok készítése

4. **Szakmai dokumentumok elkészítésében való részvétel**
    - 2025. Versenyrendszer
    - 2025. Hazai versenynaptár

Technikai Kontroller Bizottság

A Technikai Kontroller Bizottság (TKB) a Magyar Szinkronúszó Szövetség szakmai munkájának fontos pillére, melynek célja a sportág szakmai minőségének fenntartása és fejlesztése a technikai kontrollerek tevékenységén keresztül. A bizottság az alábbi kulcsterületekre koncentrál:

1. **Nemzetközi kapcsolattartás és harmonizáció**

A TKB aktívan együttműködik a World Aquatics és a LEN szervezeteivel, a Magyar Szinkronúszó Szövetségen keresztül. Feladata a folyamatosan változó nemzetközi szabályrendszerek nyomon követése, valamint ezek adaptálása a hazai rendszerbe. A nemzetközi kapcsolataink erősítése hozzájárul a magyar kontrollerek nemzetközi szerepvállalásának bővítéséhez.

2. **Szabályok és irányelvek bevezetése**

A nemzetközi szinten bevezetett új irányelvek és szabálymódosítások gyors és hatékony alkalmazása, valamint ezek egyértelmű kommunikációja az edzők, klubok és kontrollerek felé.

3. **Kontrollerek képzése és minősítése**

A bizottság központi feladata a technikai kontrollerek szakmai fejlődésének támogatása: rendszeres tájékoztatás, képzések és vizsgalehetőségek biztosítása annak érdekében, hogy egységes, objektív és szakmailag megalapozott döntések születhessenek a versenyeken. A következő kontroller alapképzést 2025 őszén tervezi megvalósítani a bizottság.

4. **A kontrolleri feladatok konzekvens ellátása**

A bizottság figyelemmel kíséri a szabályok pontos és egységes alkalmazását minden versenyszinten (klub, országos, nemzetközi), ezzel is támogatva a sportág hitelességét.

5. **Versenyek előtti eligazítások**

Minden verseny előtt kontrolleri eligazítás tartása, ahol az új szabályokat, esetleges változásokat, értelmezési kérdéseket átbeszéljük annak érdekében, hogy az értékelés objektív és konzekvens legyen.

6. **Versenyek lebonyolításában való részvétel**

A TKB tagjai aktív szerepet vállalnak a hazai versenyek lebonyolításában, kiemelt figyelmet fordítva a kontrolleri teendők precíz ellátására és a szabályszerűség fenntartására.

7. **Etikai normák betartásának felügyelete**

A kontrollerek etikus magatartásának ellenőrzése, konfliktusok kezelése, etikai ügyekben állásfoglalás, a korrekt és sportszerű versenykörnyezet fenntartása érdekében.

8. **Statisztikai elemzések**

A versenyek adatainak és pontozásainak feldolgozása és kiértékelése annak érdekében, hogy objektív alapokra helyezett visszajelzéseket tudjunk adni a szakmának, valamint fejlesztési irányokat javasolhassunk.

9. **Szakmai tanácsadás**

A klubok és a Szövetség felé szakmai tanácsadás nyújtása, valamint hosszú távú szakmai irányelvek kidolgozása, figyelembe véve a nemzetközi trendeket és a hazai sajátosságokat.

10. **Kommunikáció és átláthatóság**

Rendszeres kommunikáció az egyesületek, és edzők felé a szabályokkal, változásokkal és irányelvekkel kapcsolatban. A bizottsági működés átláthatóvá tétele az elnökség és a sportszakmai vezető felé is.

A fenti tervek megvalósításával a Technikai Kontroller Bizottság hosszú távú célja, hogy a magyar szinkronúszás szakmai színvonala erősödjön, a kontrollerek munkája elismert és megbecsült legyen, és egy transzparens, egymást támogató szakmai közeg alakuljon ki.

II. EGYESÜLETI MUNKA

2.1 Az egyesületi edzéskörülmények optimalizálására vonatkozó stratégia

2.1.1 Létesítményhelyzet

Az egyesületek többsége sajnos évek óta - saját bevallásuk szerint - optimálisnak nem mondható körülmények között kénytelen megoldani a mindennapi felkészülést. Ezt befolyásolja az egyéb vizes sportágak - elsősorban az úszás és vízilabda - népszerűsége és eredményessége, ami miatt vagy nem elegendő, vagy nem megfelelő idősávban áll rendelkezésre tornaterem, illetve vízfelület. Az ország különböző részein épülő tanuszodák kitűnő lehetőséget adhatnak arra, hogy a térség eddig lefedetlen területein is szinkronúszó tanfolyamok indulhassanak, azonban ehhez az anyagi és személyi feltételek bővítésére lenne szükség. A budapesti, illetve dunántúli régió viszonylagos lefedettségével ellentétben az ország többi részén szinte egyáltalán nem működnek szinkronúszó egyesületek, ezért ezek felkeresése és a sportágba való integrálása az utánpótlás bázis növelését jelenthetné. A budapesti egyesületek létszámbeli dominanciája kis mértékben változni látszik, hiszen a 9 kizárólag fővárosi klub mellett 2024-ben 8 vidéki és 5 - ilyen szempontból - vegyes egyesület működött hazánkban. Ez azt jelenti, hogy a vidéki szinkronúszó edzések lehetősége egyre szélesebb körben kezd kialakulni.

Az Úszó Nemzet Program országszerte 42 helyszínen, közel 40.000 gyermek úszásoktatását teszi lehetővé. A programhoz való csatlakozás bármely formában bővítené a szinkronúszás iránt érdeklődő gyerekek bekapcsolódásának lehetőségét, ezáltal az utánpótlás bázis biztosítását. Az úszó sport mellett a szinkronúszás is nagy előnyhöz jutna a programban lévő gyerekek korai kiválasztásának lehetőségével. Célunk, hogy többségében a sportág számára ideális, 6-7 éves korosztály csatlakozzon az egyesületi munkához, ezáltal biztosítva egy minőségi alapokkal rendelkező utánpótlás bázist.

Az újabb vidéki helyszínek bekapcsolódása mellett a budapesti sportolók rendkívüli széttagozódása is nehezíti az egyesületek mindennapjait. Sokszor több klub egyidőben, egymást önkéntelenül is zavarva edz, egy-egy korosztályban nem elegendő létszámú sportolóval. Ennek megoldását a klubok egyesülésében látjuk, ezért akár a versenyegyesülést, akár a klubok számának csökkenését is jó iránynak tekintenénk. A budapesti klubok edzéslehetőségeit hivatott biztosítani a 2025-ös fő tervként megvalósulni látszó **saját szinkronúszó medence**, mely a válogatott kiszolgálása mellett, igazi klubműhelyként is szolgálhat a margitszigeti Széchy műugró medencében. Ezen helyszínen mind a vízmélység, mind pedig a vízhőfok megfelelő körülményeket biztosít úgy, hogy a pályafoglalások alkalmával nem kell más vízes sportágak igényeihez, versenyrendszeréhez, utazásaihoz alkalmazkodni. A 12 hónapos használat (sátorfedés) lehetővé teszi a felkészülés teljes éves optimalizálását.

2.1.2 Edzéskörülmények

2024-ban az előző évekhez hasonlóan az egyesületek nagyobb százaléka szerint sem a vízi, sem pedig a szárazföldi edzéskörülményeik nem voltak megfelelőek a minőségi felkészüléshez. Ennek segítésére, valamint a jó adottságokkal rendelkező sportolóknak plusz lehetőséget biztosítva hívta életre az MSZÚSZ a 10 év alattiak összetartó edzéseit, melyen havonta egy alkalommal vehetnek részt a meghívott sportolók. A 11-12 éves korosztály kiemelkedő versenyzői számára 2025-ben egy komolyabb összetartó program került kihirdetésre, melynek keretein belül heti rendszerességgel vesznek részt központi edzéseken, majd versenyeken is. A tavalyi évben sikeresnek bizonyult programhoz hasonlóan, az újonnan utánpótlás korosztályba került, 2012-ben született kiválasztott sportolók is lehetőséget kapnak a plusz központi edzéseken való részvételre. Ennek célja lehetőséget biztosítani az adott évben született sportolók technikai tudásának, sportágspecifikus képességeinek

fejlesztése, valamint a korosztály versenyzőinek nyomon követése. Ezen összetartó programok során mind a szárazföldi, vízi, személyi és tárgyi feltételek adottak, hogy a szakemberek a lehető legjobb minőségben dolgozhassanak a résztvevőkkel.

A megfelelő alapok lefektetését, valamint a korai specializációt segíti, ha már óvodás korban, kismedencés körülmények között elkezdik a gyerekek sportági felkészítését. Biztonságot nyújtó környezetben, melegebb vízhőfok mellett, akár a mélyvízben már úszni tudó kezdő csoportok számára is jó megoldás lehet a kismedencés edzések bevezetése. Mindemellett a mélyvizes pályák foglaltsága esetében szintén jó alternatívát nyújthat az egyesületeknek. Annak érdekében, hogy a tanmedencés tanfolyam minél több egyesületben elkezdődhessen, 2024-ben elkezdődtek a kismedencés SZINKÉP felmérők, 2025-ben pedig további, tanmedencés oktatást elősegítő, központi program is tervben van.

2.2 Az egyesületek szakmai munkáját támogató intézkedések:

2.2.1 Edzőképzés rendszere:

2024-es évben bevezetésre került az edzői minősítési rendszer. A 2024-es év után szeretnénk, ha a 2025-ös évben még többen pályáznánk az Év edzője címre a minősítési rendszer alapján.

A minősítési rendszer alappillérei változatlanok a 2025-ös évben is.

I. Végzettséghez tartozó kreditpontok (legmagasabb végzettség kerül beszámításra)
II. Az adott naptári évben edzőként elért eredményekért járó pontok
III. Az adott naptári évben összegyűjtött kreditpontok

A Szakmai Bizottság a minél magasabb szintű edzői tevékenység biztosítása érdekében az edzői továbbképzéseket, konferenciákat kíván szervezni.

A minél jobb hatékonyság érdekében korosztályos és specifikus, egy-egy téma köré szervezett szemináriumok, képzések várhatóak.

A továbbképzések nagyon fontosak a sportágunkban jelenleg folyamatosan mozgásban lévő szabályrendszerében.

Képzések megvalósulásának színterei:

- Szakmai elméleti képzések
- Szakmai gyakorlat
- Egyéb szakmai programok

<u>Szakmai elméleti továbbképzések és egyéb szakmai programok – online és offline</u>

· Tematika

Cél: sportági ismeretek minél magasabb szintű fejlesztése, gyakorlatba való átültetése, valamint a sportolók mentális egészségével, életmódjával, táplálkozásával kapcsolatos tudás gyarapítása.

A 2025-ös év sportági szakmai feladata a WA 2022-2025 szabályok változásainak nyomon követese, minél teljesebb adaptálása a hazai versenyrendszerbe. A tanulási, oktatási folyamat az edzőképzés és a bíróképzés szimbiózisában valósul meg.

A továbbképzések témaköreit az aktuális szabályok, szabályváltozások, valamint a sportághoz köthető specifikus témák adják.

- A WA 2022-2025 szabályokkal, illetve változásokkal kapcsolatos folyamatos tájékoztatás
- Coach Card írásával kapcsolatos folyamatos konzultáció lehetősége
- SzinKép képességfelmérő rendszer tapasztalatai alapján a felmérő újragondolása
- Egészségügyi továbbképzés (újraélesztés, sérülések)
- Sportolók táplálkozása
- Sportolók mentális egészsége, felkészítése;

A 2025-ös évben a másik cél, hogy a sportági ismeretek bővítése mellett, a sportteljesítmény minél nagyobb elérése érdekében a sporttudomány különböző területeit is felölelő képzéseket szervezzünk. A generációs különbségek áthidalása érdekében, a cél és motivációs rendszer változása miatt a fizikális terhelés mellett az edzőknek tisztában kell lennie a pszichére ható tényezőkkel is.

· Személyi feltételek

A továbbképzések sportágspecifikus előadói a Sportigazgató és a NEP programban részvevő edzők és a Bírói Bizottság szakemberei.

Az általános témák előadói meghívott szakemberek az adott tudományterületről.

Szakmai gyakorlati képzés:

Az edzők gyakorlati képzése a sportolók képzési rendszerének szimbiózusában valósul meg.

Már 2-3 éve bevezetett programok, valamint a 2025-ös évben a Versenyrendszerbe beépített új versenyszám – **Elemkapcsolatok** - nemcsak a sportágba bekapcsolódó gyerekeket vezetik végig azon az úton, hogy hogyan tudnak a sportágban megfelelő technikai tudással rendelkezni korosztályukban, hanem az edzőknek is támpontot ad a minél magasabb szintű korosztályos és technikai követelmények átadásához. Az összeállított felmérők teljesítéséhez szükséges mozgásanyagok pedig az edzők napi munkájához adnak támpontot. Az új versenyszám – Elemkapcsolatok – pedig a sportolók tudatossága mellett a technikai tudásukat is fejleszti és segít adaptálni számukra a sportági követelményrendszert, mely a kűrök magas színvonalú végrehajtásának az alapja.

A programok keretében az edzők gyakorlati képzése megvalósul:

- Felmérőre való felkészítés során kapott mozgásanyagok elsajátításával
- Korosztályos összetartó edzések során az edzéseken való részvétellel
- egyesületlátogatás alkalmával – Technikai kontrollerek szakmai segítségadása

Szakmai programok egymásra épülése:

SzinKép képességfelmérő rendszer

A Szinkép képességfelmérő rendszer mozgásanyaga már a kismedencés foglalkozásokra, az ott történő sportágba való bekapcsolásra is útmutatót ad, egészen a junior korosztályig tartalmaz felmérő feladatokat.

10 év alattiak- összetartó edzések

A program a 10 éves és fiatalabb (2015-2016-2017-ben született) sportolóknak ad lehetőséget központi edzéseken való részvételre, havonta 1 alkalommal, melyen az edzést vezető szakemberek mellett az egyesületi edzők is részt vehetnek. Célja a korosztályban jelen lévő hazai sportolók feltérképezése, valamint a kiemelkedően teljesítő versenyzők számára plusz motiváció és edzéslehetőség biztosítása. A program nem csupán a sportolók, de az egyesületei edzők számára is lehetőséget kíván nyújtani az egységes felkészítés elősegítésében, illetve egy esetleges másfajta nézőpont, új feladatok és technikák megismertetésében.

Az edzések legfőbb céljai a sportági alap technika, alap testtartások, pozíciók és átmenetek fejlesztése, a korosztályos kötelező elemek és elemkapcsolatok kivitelezésének javítása, valamint sok egyéb mellett a koordináció, ízületi mozgékonyság és mozdulatgyorsaság fejlesztése.

A programban résztvevő sportolók adott év januári SZINKÉP felmérő alapján kerülnek kiválasztásra a kiemelkedően (80% felett) teljesítő versenyzők közül, akik így egész évben lehetőséget kapnak a központi edzéseken való részvételre.

2012-es születésűek – összetartó edzések

2024-hez hasonlóan továbbra is lehetőséget kapnak a frissen utánpótlás korosztályba került sportolók, akik ezáltal a gyermek összetartó edzésekről kikerülve továbbra is központi edzésen vehetnek részt havonta 1 alkalommal. A program célja a 2012-ben született versenyzők számára lehetőséget biztosítani az utánpótlás korosztály szigorúbb követelményeinek gyakorlására, magas színvonalú elsajátítására, valamint a korosztályos válogatottban elvárt követelmények megismertetésére és bekerülésük támogatására. Az edzések alapvető célja a sportági alap technika, alap testtartások, pozíciók és átmenetek fejlesztése, a korosztályos kötelező elemek gyakorlása, valamint a DD tábla kódjainak finomítása.

2.2.2 Versenysport és szabadidősport (ajánlás a szükséges edzésmennyiség tekintetében)

A verseny és szabadidősportolók versenyzési lehetőségét a Versenyrendszer 2025 dokumentum tartalmazza.

A versenysportra való életkori sportágspecifikus követelményeket a SzinKép dokumentum tartalmazza. A szakmai anyag feladatai mankóként szolgálnak az edzők számára a korosztályok felkészítésében.

Versenysportra való felkészülés - ajánlott edzésmennyiség és arányok:

A szinkronúszást a korai specializációt igénylő sportágak közé soroljuk, ezért optimális esetben a gyerekek korán, óvodás korban érkeznek az egyesülethez. Az 5-6 éves korú gyermekeket elsősorban vízhez szoktatással, majd az úszás oktatás alapjaival kell megismertetnünk, kismedencés körülmények között. Eközben persze a lebegések,

vízfelszín alá bújások, séták és játékok széles tárháza van segítségünkre, amivel már a sportág alapjait is megtaníthatjuk a kisgyermekeknek. Ideális esetben a mélyvízhez szoktatás előtt/közben már megismerkednek a lebegések, karmunkák, haladások, testtartások és átmenetek alapjaival.

Amennyiben az egyesülethez újonnan érkező gyermeknek megvan a kellő vízbiztonsága, el lehet kezdeni a szinkronúszás mozgásanyagának elsajátítását. Sajnos általános tendencia, hogy a gyerekek "későn" tanulnak meg úszni, ezért szinkronúszni is legkorábban csak 7-8 éves korban kezdenek. Ebben az életkorban a legjobb a fejleszthetősége a kinesztéziának, illetve a gyorsasági koordinációnak, ezért ezekre érdemes nagyobb hangsúlyt fektetni. A kezdő 6-8 éves szinkronúszók edzésein ideális esetben dominálnak a szárazföldön végzett edzések, és kisebb részt jelennek csak meg a vízben végzett gyakorlatok. Heti 3 alkalommal, egyenként maximum 2 órás edzésekkel érdemes kezdeni a felkészülést.

A 8-11 éves gyerekek esetében már meg kell jelennie a ritmusérzék, az egyensúlyérzék, a reakciógyorsaság, illetve a differenciáló-irányító képesség fejlesztésének is, mivel mindegyik ebben az életkori szakaszban fejleszthető a leginkább. A harmadik évben már növelhetjük az edzések mennyiségét, mind heti alkalomban, mind pedig óraszámban, továbbra is szárazföldi edzések kíséretében, hiszen a torna, a balett és a ritmikus gimnasztika alapjai jól fejlesztik az említett képességeket.

12 éves kor fölött már a kondicionális képességek fejlesztése is megjelenik az edzés főbb céljai között. Az általános erő és az erő-állóképesség fejlesztése fontos részét képezi a szinkronúszók felkészítésének. Ebben az életkorban, körülbelül a negyedik sportági évben már akár napi 3-4 órás edzéseket is beiktathatunk, heti 4-5 alkalommal - ekkor már a vízben végzett munka javára.

14-15 éves kor fölött a speciális- egyéni (csak az adott sportágra jellemző) koordinációs képességek fejlesztésére kell leginkább hangsúlyt fektetni. Emellett jól fejleszthető ebben az életkorban a maximális abszolút erő és a gyorserő, robbanékonyság is. Ekkor már az edzések jelentősebb része a vízben történik, akár heti 5-6 alkalommal is, amikor a meglévő, speciális képességek fejlesztése, javítása válik legfontosabb feladatunkká.

A szabadidősportban résztvevő sportolók edzésmennyisége jelentősen eltér a versenysportolókétól. Általában heti 2-3 alkalommal, napi 1,5-2 óra időintervallumú edzéseken vesznek részt a sportolók - a sportág komplexitása miatt ennél kevesebb edzéssel jellemzően a rekreációs versenyzők sem tudnak minőségi felkészülést végezni.

2.2.3 A sportági képzést hatékonyan kiegészítő sportágak felsorolása

Úszás – állóképesség, koordinációs képességfejlesztés
Ritmikus gimnasztika – Aktív és passzív hajlékonyság; mozgáskoordináció
Tánc – mozgáskoordináció, előadásmód
Torna – akrobatikus elemek elsajátítása
Műugrás, cirkuszművészet – akrobatikus elemek dobások, emelések
Jóga – Testtudat, egyensúly, koordináció fejlesztése

2.2.4 A sportágban hatékonyan használható modern edzéseszközök felsorolása és azok hatásai

Tablet – videófelvétel készítése – azonnali feedback a végrehajtott mozgásról. Több érzékszervére is hat az edzői utasítás: nemcsak hallja, látja. Kivitelezés minőségének javulását idézi elő a testtudat, testérzékelés ily módon történő fejlesztése.

Víz alatti kamera

Víz alatt lévő mozdulatok, mozgások, emelések, dobások ellenőrzése, tanulási és hibakeresési folyamatokban egyaránt eredményes eszköz lehet.

„Füles”

Egyszerre több korosztály edzése lebonyolítható, valamint az esetleges létesítményhasználat korlátozó intézkedései ellen is hatékony edzéseszköz.

2.2.5 Egyéb támogató intézkedések

TUDÁSTÁR

A szövetség honlapján található TUDÁSTÁR, egy olyan drive felület, mely az aktuális szakmai anyagokat, képzések előadásait tartalmazza a sportágban dolgozó szakemberek számára.

HÍRLEVÉL

2. éve hatékonyan működik kommunikációs csatornaként, mely közvetlenül az edzők számára juttatja el az aktuális információkat, és a Szakmai Bizottsághoz érkező kérések, kérdések is direkt módon kezelhetőek.

III. A SPORTÁG VÁLOGATOTTAINAK ÜZEMELTETÉSE

3.1 Helyzetelemzés

Válogatottak –Helyzetelemzés

Szövetségünk a korábbi évek sikeres sportági fejlődésének köszönhetően a jövő egyik legfontosabb alappillérét igyekszik megteremteni azzal, hogy a magas szintű elvárásoknak megfelelően, immár négy korosztályban üzemelteti sikeresen a korosztályos válogatottakat.

Célunk, hogy a már hatékonyan és egyre eredményesebben működő utánpótlás, junior és felnőtt válogatott mellett, kiemelt figyelmet fordítsunk a legfiatalabb korosztály fejlődésére is. 2022-ben egy új kezdeményezés hatására indulhatott el a gyermek korosztályú sportolók "központi" edzésmunkában való részvétele. 2023 őszén a képzési rendszer megújult formában, még több korosztályos programmal folytatódott tovább. A 2024-es évtől a Válogatott Előkészítő, központi programok U10, U12 és az aktuális év 13 éveseinek nyújt extra edzéslehetőséget, az edzőknek pedig extra tapasztalatszerzési lehetőséget. Szövetségünk az ezekben a programokban dolgozó edzők javadalmazásával segíti az előrelépést.

MSZUSZ elsősorban minőségi edzéskörülményeket és személyi feltételeket teremt a jó adottságokkal rendelkező fiatal szinkronúszóknak, akik edzésszáma és edzésminősége, ezáltal pozitív irányba változhat. Általánosan elmondható, hogy az említett korosztály hazánkban nagyon csekély létszámmal és nem megfelelő sportági tudással rendelkezik, ezért fontos feladatunk a hazai utánpótlás bázis minőségi bővítése, az idősebb korosztályos válogatottak magas szintű működése és eredményessége érdekében.

Mindegyik a központban dolgozó korosztálynál az objektív mérők kerültek előtérbe, a SZINKÉP és szövetségi versenyek, illetve a havonta a VBB bevonásával elvégzett tesztek szolgáltatnak adatokat a keretek kialakításához.

Az Utánpótlás Válogatott továbbra is központi rendszerben dolgozik, de az Egyesületek kérésére egy hibrid felkészülésre törekedtünk, hogy a Válogatott Versenyzők a klubjaikat is tudják segíteni. Szakmai szempontból ez az a korosztály, ahol a nemzetközi mezőnyhöz képest a legnagyobb technikai különbség érzékelhető, ebben a sportági kiválasztás és az előképzettség hiánya játszik sajnos fontos szerepet.

A Junior-Felnőtt Válogatott a 2024-es évben két év szünet után ismét versenyzett csapat versenyszámokban. A keret száma év közben csökkenő tendenciát mutatott majd stabilizálódott, ebben bizonyára szerepet játszott a Gerevich ösztöndíj újragondolt felosztása, a csapat versenyszámok előtérbe helyezése és a páros versenyszámban való részvétel feltételeinek bővítése is. A versenyzőknek lehetősége volt Google kérdőíveken keresztül, név nélkül kifejteni véleményüket az edzésekről, teljesítmény orientált privát megbeszéléseken pedig konkrét technikai kérdések kifejtésére kapnak szakmai segítséget.

Komoly változás volt, hogy a Válogatott nem elszigetelten, hanem több szakember bevonásával kezdett működni, hazai szárazföldi edzővel, pszichológussal bővült a stáb és a NEP-es edzők, TF-es hallgatók is segíthettek az edzéseken.

Jelenleg átfedésekkel ugyan de 20 fős keret dolgozik ami nagyjából előre mutatja a 2027-es hazai rendezésű VB-re aspiráló versenyzők számát.

A Válogatottak egészségügyi háttere nem megoldott kielégítő mértékben, ennek javításán folyamatosan dolgozunk az Elnökséggel.

Legfontosabb célunk, hogy a 2027. évi budapesti Világbajnokságon és a 2028. évi Olimpiai Kvalifikáción sikeresen szerepeljünk, ezzel hosszú távon megalapozva a magyar szinkronúszó sport jövőjét.

Sportágfejlesztési stratégiánk elsődleges célja tehát, hogy a magasan képzett utánpótlás sportolói bázis biztosításával, valamint junior és felnőtt válogatottunk felkészülési körülményeinek folyamatos javításával, hosszú távon alapozzuk meg a magyar szinkronúszó sport hatékony és eredményes működését.

Mérföldkövek:
Elnökségünk kitartó munkájának köszönhetően, a Magyar Szinkronúszó Válogatott saját vízfelülettel rendelkezik. A margitszigeti, Hajós Alfréd uszoda, Széchy műugró medencéje fölé Szövetségünk saját sátrat állítatott fel, így az összes korosztályos Válogatott versenyző megfelelő vízfelülettel bír. Rövid időn belül nem csak a Válogatottak, de az Egyesületek felé is megnyitnánk a lehetőséget a sátor használatát illetően. A hazai Egyesületek mindegyike küzd a megfelelő mennyiségű és mélységű vízfelület bérlésével. Minden Egyesület, gyermek és utánpótlás versenyzőikkel igénybe vehetik a sátrat. Ezzel Szövetségünk segíti az Egyesületek munkáját.

Legfontosabb terület, ahol mind az Egyesületeknek mind a Válogatottnak fejlődnie kell, az a Sportági Kiválasztás. Az élmezőnybe tartozó 5-6 ország versenyzői a megfelelő kiválasztásnak köszönhetően átlagban 8-8,5 magasságon dolgoznak. Mi utánpótlás versenyzőink alap magasságai 6-6,75 ponton mozognak. A mostani szabályok által megkövetelt tiszta végrehajtás az alacsony súlyközpont miatt nehezebben hajtható végbe. Az alaphiányosságok, és a megfelelő flexibilitás hiánya miatt magas a hibázási lehetőség.

3.1 Válogatott előkészítő - 12 évesek és fiatalabbak (2013-2014-ben születettek)

3.1.1 Célrendszer

- A program célja a jelenleg működő utánpótlás, junior és felnőtt válogatott mellett kiemelt figyelmet fordítani a legfiatalabb korosztály fejlődésére, adott korosztály felkészültségének nyomon követésére.
- Az utánpótlás, majd junior-felnőtt válogatott munkájának előkészítése, az esetleges későbbi központi felkészülés alap követelményeinek megismertetése, elköteleződésük, sportági előrelépésük támogatása.
- Központi edzésekkel a sportolók felkészítése a közös versenyzésre, aktuálisan egy U12-es válogatott kialakítása.
- Lehetőséget biztosítani egy magas színvonalú edzésmunkában való részvételre, az egyesületek gyermek korosztályú sportolói, valamint edzőik részére. A hazai klubok edzőinek széleskörű bevonása, szakmai fejlődésük elősegítése.
- Adott életkornak megfelelő képességek fejlesztése, sportágspecifikus technikai képzés, középpontban a sportági alapok elsajátításával, egységesítésével és pontosításával.
-

3.1.2 Működési modell

<u>Résztvevő sportolók:</u>

25 fő sportoló a 2025 januári SZINKÉP felmérő alapján került kiválasztásra, a 11-12 évesek kategóriájában kiemelkedően teljesítő versenyzők közül. Ezt követően a 2025 márciusi pót SZINKÉP felmérőn további 2 fő kapott meghívást az ott nyújtott teljesítménye alapján. A kiválasztás a felmérőn elért 80% feletti teljesítmény, valamint a szakmai stáb megfigyelése alapján történt. A kiválasztott sportolók programba való meghívása naptári évre szól,

újabb tagok csatlakozására adott évben a későbbiekben nincs lehetőség. A programban a 2013-2014-ben született versenyzők vesznek részt.
A 25 fős keret márciusban 20 főre, áprilisban 12 főre, majd májusban 8+2 főre szűkül a tesztek eredménye, az Országos Bajnokságon kötelezőkben mutatott eredmény, valamint a szakmai stáb észrevételei alapján.

Résztvevő edzők:

Hanczár Jázmin, Nikházy Letícia – edzéstervezés, edzésvezetés, csapat koreográfia készítése.

Edzés-, és óraszám:

Az első félév felépítését 3 periódusra osztva terveztük, melyet alább részletezve olvashatunk. Az edzések száma, illetve az edzések hosszúsága a félév végi verseny felé közeledve növekszik, majd egy hosszabb nyári szünet következik.

I. periódus 2025 február 03 – április 04 között heti 1 központi edzés, valamint 2 edzőtábor, napi 1 óra szárazföldi és 2 óra vízi edzésidővel.

FEBRUÁR						
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MÁRCIUS						
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

II. periódus a korosztályos Országos Bajnokságot követően, vagyis 2025 április 07 - május 25 között heti 2 központi edzés, valamint 1 edzőtábor, napi 1 óra szárazföldi és 2,5 óra vízi edzésidővel.

ÁPRILIS						
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
	1	2	3	4	OB	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MÁJUS						
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

III. periódus 2025. május 26. - június 25. között heti 3 központi edzés, valamint 2 edzőtábor, napi 1 óra szárazföldi és 3 óra vízi edzésidővel.

JÚNIUS						
Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	HUNOP			
30						

3.1.3 Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

- általános és sportágspecifikus kondicionális fejlesztés
- általános és sportágspecifikus koordináció fejlesztés
- flexibilitás fejlesztés - spicc, térd, spárgák, derék, váll
- láb átfeszítettség fejlesztés
- sportági alaptechnika fejlesztése
- korosztályos kötelező elemek javítása
- gyorserő és dinamika fejlesztése
- csapat koreográfia elsajátítása

3.1.4 Mentális felkészítés

- célkitűzések meghatározás
- belső motiváció növelése
- önismeret, önbizalom növelése
- fókuszálás, figyelem kontroll
- stressz kezelés, versenyhelyzetek kezelése
- tudatosság bevezetése az edzésmunkában és téthelyzetben való teljesítés közben

Utánpótlás válogatott

Utánpótlás válogatott Működési modell	
Fő verseny: Youth WA Világbajnokság (GRE) 2025.augusztus 26-31	
2024. julius-augusztus, 2025.április-augusztus	2024. szeptember-2025. április
központi edzésrend-nyári táborok (kizárolag a válogatottban edzenek a versenyzők)	hibrid/vegyes edzésrend (a válogatottban és az egyesületben is edzenek a versenyzők)
heti 5edzés/ 4 óra	nyár folyamán edzőtáborok
havi 1x 3 napos edzőtábor	
sportolói felmérés havi rendszerességgel	
nyílt edzések bírók és edzők számára	
részvételi lehetőség az "Egyéni edzések" programban	

Utánpótlás Válogatott Szakmai stáb		
Név	Pozíció	Feladat
Szauder Gábor	Sportszakmai és Utánpótlásfejlesztési vezető	szakmai iránymutatás
Rózsa Szandra	Szövetségi edző	edzői feladatok
Hungler Szabina	Szövetségi edző	edzői feladatok
Kecskés Kíra Olimpia	Szövetségi edző	edzői feladatok
Duglovics Liliána	Szövetségi edző	edzői feladatok
Hevesi Anna	Táncpedagógus	
Mélay Csaba	Műugró edző	
Hegedüs Dóra	Erőnléti edző	
Kőrösi Éva	Dietetikus	
Dr. Kamarás Gabriella	Keretorvos	
Zala Borbála	Pszichológus	
Németh Roland	Masszőr	

Válogatási elvek

Utánpótlás Válogatott l Válogatási elvek l 2023-2024-es szezon l 2024-2025-ös szezon	
2023-2024	
Válogatás	2 napos válogató edzések
Értékelők	Szövetségi kapitány l Korosztályért felelős Szövetségi edző l Junior-Felnőtt Szövetségi edző
	Erőnléti edző l Táncpedagógus l Műugró edző
	Szakmai Bizottsági Elnöke l Versenybíró Bizottság Elnöke
Időpont	2023. 09.09-10.
Válogatási elvek	sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek tesztelése (25%)
	sportágspecifikus koordinációs képességek tesztelése (25%)
	sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek, lazaság, hajlékonyság felmérése vízben (50%)
	akrobatikus elemek alaptechnikájának általános szintfelmérője (plusz pont)
	edzésfeladatok során mutatott teljesítmény (plusz pont)
2024-2025	
Válogatás	1 napos válogató
Értékelők	Szakmai vezető l Szövetségi kapitány l Korosztályért felelős Szövetségi edző l Junior-Felnőtt Szövetségi edző
	Edzők l Versenybírók l Technikai kontrollerek
Időpont	2024.06.08.
Válogatási elvek	sportágspecifikus kondicionális-koordinációs, emocionális-affektív képességek és lazaság, hajlékonyság tesztelése (25%)
	sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek, lazaság, hajlékonyság felmérése vízben (75%)

Válogatott keret

Utánpótlás Válogatott keret 2024-2025		
	Név	Klub
1.	Rákosi Luca	AQUA
2.	Nágel Hanna	Aquatic
3.	Kusz Viktória	Aquatic
4.	Pór Anna Szelina	Aquatic
5.	Pór Mátyás Benjamin	Aquatic
6.	Fábián Lili Anna	FTC
7.	Szabó Eliza	H2O
8.	Szabó Dóra	H2O
9.	Nemes Noémi	H2O
10.	Fekete Luca Nikolett	H2O
11.	Gulyás Enikő	Óbudai Szinkronúszó SE
12.	Somogyi Panna	Óbudai Szinkronúszó SE
13.	Szívós Sophia Arwen	Római Szinkronúszó SE
14.	Sőrés Izabel Lili	Sirenia SE
15.	Kenyeres Kata	Sirenia SE

16.	Sebestyén Hanna Róza	Sirenia SE
17.	Kriston Dalma Málna	Sirenia SE

Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

Fejleszthetőség, szenzitivitás

Utánpótlás korosztály I Fejleszthetőség, szenzitivitás					
Általános kondicionális képességek	**13-14 éves**	**14-15 éves**	**Általános koordinációs képességek**	**13-14 éves**	**14-15 éves**
Általános erő, törzserő	3	2	Mozgásérzékelés - kinesztézia	1	
Állóképességi erő	3	3	Gyorsasági koordináció	2	
Gyorserő-végtagyorsaság	1	1	Ritmusérzék - idői koordináció	2	1
Robbanékony gyorserő	2	2	Reakció-reagálás képesség	2	1
Maximális, abszolút erő		2	Egyensúlyozó képesség	1	1
Relatív és speciális erő	2	3	Téri-tájékozódó képesség	3	2
Aerob állóképesség	3	3	Összekapcsolási-átállási képesség	3	3
Anaerob állóképesség	1	2	Differenciáló-irányító képesség	2	
Speciális egyéni kondicionális képességek		1	Speciális, egyéni koordinációs képességek		1

IV. Sportfelkészítés-képességfejlesztési fókusz

Utánpótlás Válogatott I Sportfelkészítés I Képességfejlesztés fókusz
Képességfejlesztés
általános kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése szárazföldön és vízben
sportági kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése szárazföldön és vízben
emocionális-affektív és kognitív képességek fejlesztése
lazaság, hajlékonyság fejlesztése szárazföldön és vízben
mentális fejlesztés, élsportolóvá nevelés
Kiemelt sportágsecifikus képességfejlesztési területek
Szárazföldi képzés
a helyes bemelegítés protokoll betanítása és alkalmazása
CORE izmok kiemelt fejlesztése
korosztályos sportágspecifikus végtagerő fejlesztés
flexibilitás fejlesztése (izom és ízületi lazaság, lábátfeszítettség)
sportági korosztályos kötelező elemekhez szükséges alappozíciók, alapmozgások és egyéb technikák betanítása és fejlesztése
sportági speciális mozdulatgyorsaság fejlesztése
sportági speciális pozíciómegállítás fejlesztése
sportági speciális átfeszítettség fejlesztése (végtag és törzs átfeszítettség)
sportági speciális alakzattartás és alakzatváltási képesség fejlesztése
hatékony koreográfia gyakorlás fejlesztése
akrobatika előkészítő
Vízi képzés
a helyes bemelegítés protokoll betanítása és alkalmazása
sportágspecifikus kondicionális, koordinációs, emocionális-affektív képességek fejlesztése hosszokban úszó, valamint úszó-szinkronúszó vegyes feladatok alkalmazásával
általános és korosztályos sportági technika, mozdulatgyorsaság, pozíciómegállítás fejlesztése hosszokbar
flexibilitás fejlesztése
általános és korosztályos sportági technika fejlesztése: alappozciók és alapmozgások, korosztályos kötelező elemek, kűr technikai elemeinek fejlesztése
általános és korosztályos sportági technika, mozdulatgyorsaság, pozíciómegállítás fejlesztése
sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek, emocionális-affektív képességek fejlesztése: kűrgyakorlás részekben és egyben
magas szintű akrobatika előkészítő, korosztályos akrobatika
kognitív képességfejlesztés
Sportfelkészítés egyéb területei
regeneráció fontosságára történő nevelés, regenerációt segítő technikák betanítása és alkalmazása
általános életviteli tanácsadás

Mentális felkészítés és nevelésfejlesztés

Képességfelmérés

Utánpótlás Válogatott I Mentális felkészítés
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.
Versenyhelyzetben mindig nyerni akarnak, de a hangsúlyt nem a győzelemre, hanem a fejlődésre helyezzük.
A legfontosabb, hogy az edzésen tanultakat milyen minőségben képesek alkalmazni versenyszituációban.
Fontos az önazonosság, hiszen képességeik és készségeik tökéletesítésének vágya erőteljessé válik ebben az időszakban.
Szisztematikus tervezés szükséges, mivel ebben az életkorban már tisztában vannak a követendő szabályokkal, valamint cselekedeteik következményeivel is.
A kortársak befolyásának egyre nagyobb jelentősége van, a felnőttekkel való viszonyukban komoly feszültségek is kialakulhatnak.
Saját magukkal szemben állított, illetve a felnőttek felől érkező nagy elvárásoknak nem mindig tudnak eleget tenni, ami problémához vezethet.

Utánpótlás Válogatott I Felmérő feladatok						
MAGASSÁG (vízből kiemelkedés)						
Feladat		**Bíró**	**Értékelés**	**Technikai kontroller**	**Érték (%)**	
VERTICAL HOLDING	5 sec FISHTAIL 5 sec VERTICAL	✓	magasság	✗		20%
TRUST FAMILY	BARRACUDA SPLIT	✓	magasság	✓		30%
	BARRACUDA 360	✓	magasság	✓		
	T9	✓	magasság	✓	100%	
ROTATION FAMILY	COMBINED SPIN 360	✓	magasság	✓		30%
	HALF TWIST +720 SPIN	✓	magasság	✓		
	R5 R3 R3 (1x egész twirl, 2x 180 twirl)	✓	magasság	✓		
HYBRID	AW2 AW6 R5 R3 R3 F5	✓	magasság	✓		20%
KŰR KOREOGRÁFIA HYBRIDEK						
Feladat		**Bíró**	**Értékelés**	**Technikai kontroller**	**Érték (%)**	
KŰR KOREOGRÁFIA	6 HYBRID	✓	magasság	✓	100%	20% / hybrid
KÖTELEZŐ ELEMEK						
Feladat		**Bíró**	**Értékelés**	**Technikai kontroller**	**Érték (%)**	
UP KÖTELEZŐ ELEM - 2-4 db/felmérő		✓	végrehajtás	✗	100%	25-50% / kötelező

Utánpótlás Válogatott Versenyek 2025		
Verseny neve	Időpont	Helyszin
SZÍNKÉP	2025.01.26	Duna Aréna
SYNUS Kupa	2025.02.22-23	Duna Aréna/Dunakeszi
SIRENIA Kupa	2025.05.10-11	Balatonfüred
Hungarian Open	2025.06.26-29	Duna Aréna
Utánpótlás Világbajnokság	2025.08.26-31	Athén

Junior és Felnőtt Válogatott

Működési Modell:
Junior és felnőtt korosztályban válogatottunk jelenleg azonos sportolói bázissal készül, a két korosztály felkészülése együtt zajlik, 5 programmal. Páros technikai és szabad program, csapat technikai és szabad program valamint akrobatikus kűr program.

Junior és Felnőtt Válogatott Működési modell
Fő verseny: WA Világbajnokság (SIN) 2025.július18-26
2024.augusztus-2025. július
központi edzésrendszer
heti 3 napon napi 2 edzés
heti 2 napon napi 2 edzés
heti 6x napi 1 edzés
sportolói felmérés havi rendszerességgel
részvételi lehetőség "Egyéni edzések" programban
nyílt edzések edzők és bírók számára

Szakmai stáb

Junior és Felnőtt Válogatott Szakmai stáb		
Név	Pozíció	Feladat
Szauder Gábor	Sportszakmai és Utánpótlásfejlesztési vezető	szakmai iránymutatás
Rózsa Szandra	Szövetségi edző	edzői feladatok
Hungler Szabina	Szövetségi edző	edzői feladatok
Hevesi Anna	Táncpedagógus	
Mélay Csaba	Műugró edző	
Hegedüs Dóra	Erőnléti edző	
Kőrösi Éva	Dietetikus	
Dr. Kamarás Gabriella	Keretorvos	
Zala Borbála	Pszichológus	
Németh Roland	Masszőr	

Junior és Felnőtt Válogatott keret	
Név	Egyesület
Kovács Dorka	AQUA
Rikovszkaia Júlia	AQUA
Nágel Hanna	Aquatic
Barbócz Blanka	BHSE
Kis Luca Sára	BHSE
Szórát Léna	BVSC
Taksonyi Blanka	BVSC
Kovács Gréta	FTC
Fehér Gréta	H2O
Janku Titanilla	H2O
Duhonyi Léda	H2O
Boros Szonja	H2O

Szabó Dóra	H2O
Szabó Eliza Viktória	H2O
Nemes Noémi	H2O
Gulyás Enikő	Óbudai
Almádi Zsófia	Római
Fábos Léna	Római
Márialigeti Réka	Római
Bastianelli Angelika	Sirenia
Császik Nóra	Sirenia

Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

Fejleszthetőség, szenzitivitás

Junior és Felnőtt korosztály I Fejleszthetőség, szenzitivitás			
Általános kondicionális képességek	**16 éves**	**Általános koordinációs képességek**	**16 éves**
Általános erő, törzserő	3	Mozgásérzékelés - kinesztézia	1
Állóképességi erő	2	Gyorsasági koordináció	2
Gyorserő-végtagyorsaság	3	Ritmusérzék - idői koordináció	1
Robbanékony gyorserő	3	Reakció-reagálás képesség	1
Maximális, abszolút erő	3	Egyensúlyozó képesség	1
Relatív és speciális erő	3	Téri-tájékozódó képesség	3
Aerob állóképesség	3	Összekapcsolási-átállási képesség	3
Anaerob állóképesség	3	Differenciáló-irányító képesség	2
Speciális egyéni kondicionális képességek	3	Speciális, egyéni koordinációs képességek	3

V. Sportfelkésztés- képességfejlesztési fókusz

Junior és Felnőtt Válogatott l Sportfelkészítés l Képességfejlesztés fókusz
Képességfejlesztés
általános
sportági kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése szárazföldön és vízben
emocionális-affektív és kognitív képességek fejlesztése, erősítése
lazaság, hajlékonyság fejlesztése vagy fenntartása szárazföldön és vízben
teljesítménynövekedés - mentális fejlesztés
Kiemelt sportágsecifikus képességfejlesztési területek
Szárazföldi képzés
a helyes bemelegítés protokoll alkalmazása
CORE izmok kiemelt fejlesztése
sportágspecifikus végtagerő fejlesztés, kiemelt terület: explozív erő
flexibilitás fejlesztése vagy fenntartás (izom és ízületi lazaság, lábátfeszítettség)
rövid program elemekhez szükséges alappozíciók, alapmozgások és egyéb technikák továbbfejlesztése
sportági speciális mozdulatgyorsaság továbbfejlesztése
sportági speciális pozíciómegállítás továbbfejlesztése
sportági speciális átfeszítettség továbbfejlesztése (végtag és törzs átfeszítettség)
hatékony koreográfia gyakorlás tökéletesítése
akrobatikus elemek fejlesztése
Vízi képzés
a helyes bemelegítés protokoll alkalmazása
sportágspecifikus kondicionális, koordinációs, emocionális-affektív képességek továbbfejlesztése hosszokban úszó, valamint úszó-szinkronúszó vegyes feladatok alkalmazásával
általános és korosztályos sportági technika, mozdulatgyorsaság, pozíciómegállítás fejlesztése hosszokbar
flexibilitás fejlesztése vagy fenntartása
általános és korosztályos sportági technika fejlesztése: technikai elemekhez szükséges alappozíciók és alapmozgások, kűr technikai elemeinek tovább fejlesztése
sportági technika, mozdulatgyorsaság, pozíciómegállítás fejlesztése
sportágspecifikus kiemelten kondicionális (kűr állóképesség, gyorsasági állóképesség) és koordinációs képességek, emocionális-affektív képességek fejlesztése: kűrgyakorlás részekben és egyben
akrobatikus elemek magas szintű fejlesztése
kognitív képességfejlesztés
Sportfelkészítés egyéb területei
regenerációt segítő technikák alkalmazása
élsportolói életvitel - tanácsadás

Junior és Felnőtt Válogatott l Mentális felkészítés
az életkori szakasz kezdetén még általában nem rendelkeznek stabil énképpel a sportoló, a kortársak befolyása még inkább erős
sportpszichológiai módszerek vagy sportpszichológus segítségével cél a teljesítmény fokozása
mentális felkészülés tökéletesítése (relaxációs technikák, szorongásoldás, figyelemfókuszálás, pozitív önbeszélgetés, mentális hibajavítás)
versenyhelyzetek modellezése
csapatépítés, csapatkohézió kialakítása és erősítése
versenyzők partnerként történő kezelése, igény esetén a felkészülés részleteibe történő mélyebb bevonás

Mentális felkészítés

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

Képességfelmérés

Olimpiai Működési modell

Junior és Felnőtt Válogatott I Felmérő feladatok						
MAGASSÁG (vízből kiemelkedés)						
Feladat		**Bíró**	**Értékelés**	**Technikai kontroller**	**Érték (%)**	
BODY BOOST, EGGBEATER	DOUBLE ARM BODY BOOST, COMBINATION OF: NORMAL, 1 ARM, DOUBLE ARM EGGBEATER	✓	magasság	✗	100%	10%
VERTICAL HOLDING	5 SEC FISHTAIL 5 SEC DOUBLE VERTICAL	✓	magasság	✗		20%
TRUST FAMILY	T9	✓	magasság	✓		50%
ROTATION FAMILY	FULL TWIST 720	✓	magasság	✓		
	3 x R5	✓	magasság	✓		
	COMBINED SPIN 720	✓	magasság	✓		
HYBRID	F6 R7 R7 R5 R5 R3 R3	✓	magasság	✓		20%
CSAPAT RÖVIDPROGRAM HYBRIDEK + ELEMEK, ZENE NÉLKÜL + ZENÉRE						
Feladat		**Bíró**	**Értékelés**	**Technikai kontroller**	**Érték (%)**	
KŰR KOREOGRÁFIA	2 HYBRID + 5 ELEMENTS	✓	magasság	✓	100%	

Olimpiai felkészülés Működési modell
2024-2025/ 2027-2028
központi edzésrendszer
edzésszám és edzésóraszám növelése
heti edzés variációk-heti 3x napi 2 edzés
heti edzés variációk-heti 2x napi 2 edzés
heti edzés variációk-heti 6x napi 1 edzés
edzőtábor 11 edzés
akrobatikus képzés-Maciva, műugró edző
erőnléti edző-heti 3x konditerem használat
nemzetközi koreográfus

szakmai stáb bővítése/edzésenként 4-5 szakember
sportorvos, gyógytornász, táplálkozási tanácsadó, masszőr
sportpszichológus
saját medence-Széchy műugró-Margitsziget
élsportolói motivációs rendszer-Gerevich ösztöndíj
életpálya modell-kettős életút karrier
megfeleő sportolói utánpótlásbázis biztosítása

Kvalifikációs rendszer változása (megszerezhető kvóták tekintetében) Tokió-Párizs

Párizs 2024
VÁLTOZÁSOK A KVALIFIKÁCIÓS RENDSZERBEN

TOKIÓ			PÁRIZS		
kvótaszám: 104			kvótaszám: 96		
10 csapat kvóta: - 5 csapat: kontinentális bajnokság - 2 csapat: olimpia előtti világbajnokság - 3 csapat: olimpia évében rendezett kvalifikációs verseny			10 csapat kvóta: - 5 csapat: kontinentális bajnokság - 5 csapat FINA VB: Doha		
22 páros kvóta: - 10 páros: a csapat versenyszámban kvalifikált országok párosai - 5 páros: második kontinentális kvóta - 7 páros: olimpia évében rendezett kvalifikációs verseny			18 páros kvóta: - 10 páros: a csapat versenyszámban kvalifikált országok párosai - 5 páros: kontinentális bajnokság - második páros kontinentális kvóta - 3 páros: FINA VB: Doha		

FŐ VERSENY	CÉLKITŰZÉS				
	PÁROS RÖVIDPROGRAM	PÁROS SZABADPROGRAM	AKROBATIKUS KŰR	CSAPAT RÖVIDPROGRAM	CSAPAT SZABADPROGRAM
EA European Championships (SRB)	döntő (legjobb 12)	döntő (legjobb 12)			
WA World Championships (QAT)	legjobb 18	legjobb 18			
EA European Championships (TBD)	legjobb 10	legjobb 10			

2026

FŐ VERSENY	CÉLKITŰZÉS				
	PÁROS RÖVIDPROGRAM	PÁROS SZABADPROGRAM	AKROBATIKUS KŰR	CSAPAT RÖVIDPROGRAM	CSAPAT SZABADPROGRAM
EA European Championships (TBD)	legjobb 8	legjobb 8	legjobb 8	legjobb 8	legjobb 8

2027

FŐ VERSENY	CÉLKITŰZÉS				
	PÁROS RÖVIDPROGRAM	PÁROS SZABADPROGRAM	AKROBATIKUS KŰR	CSAPAT RÖVIDPROGRAM	CSAPAT SZABADPROGRAM
WA World Championships (HUN)	döntő (legjobb 12)	döntő (legjobb 12)	legjobb 10	döntő	döntő
	PÁROS RÖVIDPROGRAM	PÁROS SZABADPROGRAM	AKROBATIKUS KŰR	CSAPAT RÖVIDPROGRAM	CSAPAT SZABADPROGRAM
EA European Championships (TBD)	legjobb 6	legjobb 6	legjobb 7	legjobb 7	legjobb 7

2028

FŐ VERSENY	CÉLKITŰZÉS				
	PÁROS RÖVIDPROGRAM	PÁROS SZABADPROGRAM	AKROBATIKUS KŰR	CSAPAT RÖVIDPROGRAM	CSAPAT SZABADPROGRAM
OLIMPIAI KVALIFIKÁCIÓ	KVÓTAZSERZÉS		KVÓTASZERZÉS		
	PÁROS RÖVIDPROGRAM	PÁROS SZABADPROGRAM	AKROBATIKUS KŰR	CSAPAT RÖVIDPROGRAM	CSAPAT SZABADPROGRAM
EA European Championships (TBD)	legjobb 5	legjobb 5	legjobb 6	legjobb 6	legjobb 6

MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

IV.SZAKMAI KÉPZÉSEK

4.1 Bíró és Technikai Kontroller képzés

4.1.1 Képzés célja és követelményrendszere

A 2025 márciusában újonnan megválasztott VBB tervei a bírói testület tagjainak továbbképzésével kapcsolatban.

Ebben az évben bírói alapképzést nem tervezünk.
2024 végén 25 új bíró szerzett képesítést egy egyéves tanfolyam keretében, ami az új szabályokra várás miatt húzódott el. Idén a frissen végzett bírók továbbképzésére koncentrálunk.

A tapasztalt bírók megfogyatkoztak. Ennek okai:

- - Kiöregedés;
- - Motiváció elvesztése;
- - Kontrolleri munkára átvándorlás.

Az újonnan képzett fiatal bírókra óriási szükség van, viszont tudásukat, főleg a gyakorlati részen fejlesztésre szorul. Ebben a munkában, a pontozásra fogható bírók létszámának növelése érdekében az alábbi feladatokat jelöltük ki:

- Versenyeken árnyék pontozást kezdeményezünk / ez az OB- megtörtént, versenyszámonként 5-6 bíró árnyék pontozott, az ő értékelésük is megtörténik/
- Minden szövetségi és kupa versenyen erőteljesen támogatjuk, hogy a frissen képzettek pontozzanak, ez is megtörtént,pontoztak U10-es korosztályban, olykor még felnőttben is az OB.Ezt a gyakorlatot folytatjuk.
- Meghívjuk a válogatott sportolók felmérőin való részvételre bíróként,
- Felkérjük Vízi Juditot, aki TASC tag, ill. A bíró Érsek Emesét, aki szintén A bíró nemzetközi tapasztalataik megosztására, illetve az új szabályok ismertetésére.
- Ha lesz lehetőség, a nemzetközi tanfolyamokon való részvételt támogatnánk

A VBB célul tűzte ki, a bírói munka egyéb területeinek fokozottabb megismertetését is. Utánpótlás keresése bírói poziciókra a pontozáson túl. /Pld. Referee bíró kitanulása, ref. asszisztens munkája, deck marshall feladatainak megismerése, chief record. asszisztens formában segíteni/

A bírók szakmai tudását növeli, ha tisztában van a kontrolleri munka tartalmával is. Ez irányban is tervezünk felkérni kontrollereket. előadásra.

Reméljük,hogy találunk a nemzetközi bírói munka iránt érdeklődő, ez irányban több munkát belefektetni hajlandó bírókat is, akiket segítünk, támogatunk.

4.2 Edzőképzés

A 2024-es év egyik legnagyobb szakmai terve, hogy a sportág hazai történetében először elindított egyetemi szinkronúszó edzőképzés folyamatosan működésben legyen, a Testnevelési Egyetemmel szoros stratégiai együttműködés keretein belül. Ez a lépés biztosítaná azt, hogy állandó magas szintű szakmai utánpótlása lehessen a szakembereinknek, valamint sporttudományos-kutatói munkákra, elemzésekre, technológiai fejlesztésekre is megfelelő hátteret szolgáltatna.

Működési modell

- Testnevelési Egyetem - Felnőttképző Intézetében megvalósuló sportedzői képzés - 1 éves képzési idő
- TE-BA levelező tagozaton megvalósuló szinkronúszó szakedzői képzés – 6 féléves képzési idő
- TE-MSC levelező tagozaton megvalósuló szinkronúszó szakedzői mesterfokozatú képzés – 4 féléves képzési idő

Továbbképzések

Sokat kell javítanunk a már gyakorlott edzőink folyamatos fejlesztésén, az új szabályok ismertetésén és gyakorlati alkalmazásán is. Bevezetjük minden év elejére tervezett Évadnyitó Konferenciánkat, ahol az új sportági kihívásokkal, szabályváltozásokkal szeretnénk megismertetni a szakembereket.

Folytatjuk az:

- Utánpótlás korosztály fejlesztését szolgáló tematikus konferenciákat
- Akrobatika edzések szinkronúszó edzőknek dedikált oktató óráit
- Kerekasztal beszélgetéseket – jó módszerek, gyakorlatok bemutatásával

V.HAZAI VERSENYEK RENDSZERE

5.1 Hazai versenyek rendszere

5.1.1 Szövetségi versenyek

- 2025. április 5-6. XXXIII. Országos Bajnokság 10U; Gyermek és Junior
- 2025. április 12-13. XXXIII. Országos Bajnokság Utánpótlás, Felnőtt
- 2025. június 26-29. XIV. Hungarian Open Gyermek, Utánpótlás, Junior, Felnőtt és
- 2025. október 19. JRV 10U, Gyermek, Utánpótlás, Junior
- 2025. november 6-9. XXXII. Magyar Kupa 10U, Gyermek, Utánpótlás, Junior, Felnőtt és Masters

5.1.2 Klub versenyek

Egyesületi rendezésű versenyek zömében magyarországi klubok versenyeznek. A FINA (WA) korosztályok versenyszámai mellett kezdő és rekreációs versenyszámok kerülnek megrendezésre. Az egyesületi versenyrendszer alapját a Szakmai Bizottság javaslatai által kidolgozott versenyrendszer képezi.

- 2025. február 22-23. SYNUS Kupa Figures, exercices, WA figures Dunakeszi, Budapest
- 2025. március 21-23 Orka Kupa Beginner, WA Age Group Székesfehérvár
- 2025. május 10-11. III. SIRENIA KUPA Beginner, Age Group Balatonfüred
- 2025. május 30 - június 01. XXI. DELFIN Kupa 2025 Beginner, Age Group ALL Dunakeszi, Budapest
- 2025. november 22-23. XIII. Aquatic Kupa Beginner, Age Group ALL, Masters Magyar Kupa Érd 2025. december
- Mikulás Kupa Beginner, Age Group ALL Budapest

5.2 A sportolók képzési rendszere

2025-ös évben a SzinKép programot folytatjuk, melynek keretében az MSZÚSZ által megrendezésre fog kerülni két sportági felmérő, egy a tavaszi szezonban, egy pedig az őszi szezonban. A felmérőkön résztvevő sportolók további létszámbeli növekedésére és eredményeik további javulására számítunk az előző felmérőkhöz képest.

- 2025. január 25. SzinKép felmérő és kismedencés felmérő 6-7, 8-10, 11-12, 13-15 Duna Aréna
- 2025.03.08. SzinKép pótfelmérő Duna Aréna
- 2025. 10. Szinkép őszi felmérő

A Szövetség további összetartó edzések megszervezésével igyekszik támogatni a sportolók fejlődését U10 és U12-es korosztályban.

A Szövetség további összetartó edzések megszervezésével igyekszik támogatni a sportolók fejlődését:

	A Magyar Szinkronúszó Szövetség 2025. szakmai program naptára			
	Dátum	Verseny/ program neve	Korosztály	Helyszín
JAN U-ÁR	2025. január 10.	Challenge - válogatottba való bejutás	UP-Junior-Felnőtt korosztály	Margitsziget
	2025. január 25-26.	SZINKÉP felmérő	U8, U10, U12 - UP	Duna Aréna
FEBRUÁR	2025. február 4.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. február 8.	U10 összetartó	U10	Margitsziget
	2025. február 8-9.	Gyerek összetartó tábor	U12	Margitsziget
	2025. február 11.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. február 18.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. február 21.	2012-es összetartó	2012-es születésűek	Margitsziget
	2025. februrár 25.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
MÁRCIUS	2025. március 4.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. március 8.	SZINKÉP Pótnap és Kismedencés felmérő	6-7 és 8-9 évesek, U8, U10, U12, UP	Duna Aréna
	2025. március 8.	U10 összetartó	U10	Margitsziget
	2025. március 8-9.	Gyerek összetartó tábor	U12	Margitsziget
	2025. március 11.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. március 18.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. március 25.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. április 8.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. április 10.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. április 15.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025.április 17.	Gyerek összetartó és 2012-es összetartó	U12 és 2012-es születésűek	Margitsziget
	2025. április 25-26.	Gyerek összetartó tábor	U12	Margitsziget
	2025. április 26.	U10 összetartó	U10	Margitsziget
	2025. április 29.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
MÁJUS	2025. május 1.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 6.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 8.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 9.	Challenge - válogatottba való bejutás	UP-Junior-Felnőtt korosztály	Margitsziget
	2025. május 13.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 15.	Gyerek összetartó és 2012-es összetartó	U12 és 2012-es születésűek	Margitsziget
	2025. május 17.	U10 összetartó		Margitsziget
	2025. május 20.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 22.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 27.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 29.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. május 31-június 1.	Gyerek összetartó tábor	U12	Margitsziget
JÚNIUS	2025. június 3, 5, 7.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. június 10, 12, 14.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. június 17, 19.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget
	2025. június 21-22.	Gyerek összetartó tábor	U12	Margitsziget
	2025. június 24.	Gyerek összetartó	U12	Margitsziget

VI. DIPLOMÁCIA

Sportdiplomáciai stratégia (nemzetközi kapcsolatok kiépítése, erősítése)

A magyar szinkronúszásban az elmúlt évek során kiépített kiváló nemzeti és nemzetközi kapcsolatok további erősítése kiemelt stratégiai cél, amely a sportág fejlődésének és nemzetközi elismertségének záloga. A

sportdiplomácia tudatos alkalmazása nélkülözhetetlen, hiszen a sportág, csak így tudja növelni láthatóságát, bővíteni támogató bázisát, és biztosítani a fejlődéshez szükséges forrásokat.

Az elmúlt években Magyarország kiemelkedő szerepet vállalt a nemzetközi vizes sportéletben, különösen a World Aquatics és European Aquatics bizottságaival és vezetésével kialakított szoros együttműködés révén. Budapest több World Aquatics-eseményt rendezett: a 2017-es és 2022-es világbajnokságokat, a 2019-es junior világbajnokságot, a világkupa-sorozat több állomását. Emellett a 2020-as Európa Bajnokságnak is Budapest adott otthont. Ezek a rendezvények nemcsak a magyar szervezők szakmai felkészültségét bizonyították, hanem jelentősen hozzájárultak a magyar sportdiplomácia nemzetközi elismertségéhez is.

A World Aquatics és a LEN technikai bizottságaival való kiváló kapcsolat alapján célunk, hogy a magyar szakemberek aktívan részt vegyenek a sportág szabályalkotási, fejlesztési és szervezési folyamataiban, valamint a nemzetközi technikai kontroller képzésekben. Ez a közvetlen együttműködés hozzájárul ahhoz, hogy a magyar szinkronúszás érdekei érvényesüljenek a nemzetközi döntéshozatalban, és a hazai szakemberek naprakész információkhoz, továbbképzési lehetőségekhez jussanak.

A nemzetközi kapcsolatok ápolása és bővítése nemcsak a sportág szakmai fejlődését szolgálja, hanem hozzájárul a magyar szinkronúszás nemzetközi presztízsének növeléséhez is.

A jövőben is elsődleges feladat, hogy ezekre a kapcsolatokra építve új együttműködéseket alakítsunk ki, és a meglévő kapcsolatokat folyamatosan ápoljuk. Ezáltal biztosítható, hogy a magyar szinkronúszás továbbra is meghatározó szereplője maradjon a nemzetközi sportdiplomáciai térnek, és a sportág fejlődése hosszú távon is fenntartható legyen.

6.1.1. Célrendszer

Olyan felkészült sportdiplomaták képzése és támogatása, akik a fair play szellemében, magas színvonalon képviselik a magyar szinkronúszás érdekeit mind hazai, mind nemzetközi színtéren.

A sportág nemzetközi megítélésének és presztízsének folyamatos erősítése, a magyar szinkronúszás láthatóságának növelése.

6.1.2. Működési modell

A közelgő World Aquatics bizottsági tagválasztás során kiemelt cél, hogy Magyarország mind a technikai, mind az edzői bizottságba magyar tagot delegáljon. A sikeres pályázat érdekében fontos, hogy a magyar jelöltek aktívan részt vegyenek a World Aquatics által szervezett eseményeken, továbbá folyamatosan jelen legyenek a nemzetközi sportdiplomácia világában.

A magyar sportszakemberek rendszeres részvétele hazai és nemzetközi versenyeken – beleértve a világkupa-fordulókat, világbajnokságokat, Európa-bajnokságokat és utánpótlás-világbajnokságokat – nemcsak a szakmai fejlődést szolgálja, hanem hozzájárul a nemzetközi kapcsolatok bővítéséhez. Ezeken az eseményeken történő megjelenés lehetőséget teremt a tapasztalatcserére, a legújabb trendek megismerésére, valamint a nemzetközi szervezetekkel való szorosabb együttműködés kialakítására.

Nemzetközi versenyek magyarországi megrendezése, amely hozzájárul a kapcsolatok bővítéséhez és a magyar szervezési tapasztalatok gyarapításához.

LEN TASC tag részvétele nemzetközi eseményeken

A magyar LEN TASC (Technikai Szinkronúszó Bizottság) tag rendszeres részvétele a LEN TASC hivatalos ülésein és szakmai továbbképzésein (LEN Clinic), ezzel biztosítva a magyar jelenlétet és véleményformálást az európai szinkronúszásban.

World Aquatics technikai bizottság tag részvétele nemzetközi eseményeken

A World Aquatics TASC tag aktív részvétele online meetingeken, ahol a nemzetközi szabályalkotásban és szakmai egyeztetésekben is képviseli a magyar érdekeket.

World Aquatics listán lévő bírók részvétele nemzetközi versenyeken

A World Aquatics hivatalos listáján szereplő magyar bírók és technikai kontrollerek minél több nemzetközi versenyen való részvételének ösztönzése, amely hozzájárul a szakmai tapasztalatok bővítéséhez.

Új bírók jelölése a World Aquatics listára

A magyar bírók részvételének támogatása a World Aquatics Certification School képzésein és vizsgáin, amely elengedhetetlen a nemzetközi minősítés és szakmai fejlődés szempontjából.

Szövetségi kapitány részvétele a LEN Clinic-en

A szövetségi kapitány részvétele a LEN Clinic szakmai továbbképzésein, amely biztosítja a legfrissebb nemzetközi trendek és szabályok megismerését, valamint a szakmai kapcsolatok bővítését.

Sportszakemberek részvétele a LEN Clinic-en

A sportszakemberek delegálása a LEN Clinic-en lehetővé teszi a legújabb nemzetközi szakmai irányelvek és szabályok elsajátítását, valamint elősegíti a szakmai kapcsolatok bővítését.

Innovatív fejlesztések a 2027-es világbajnokságra

Kiemelt célunk, hogy a hazai rendezésű 2027-es világbajnokság versenyei mindenki számára élvezhetőek és könnyen követhetőek legyenek. Ennek érdekében fejlesztünk innovatív megoldásokat, hogy a sportesemény ne csak sport-, hanem közösségi és kulturális élményt is nyújtson, tovább erősítve Magyarország pozícióját a nemzetközi vizes sportéletben.