MAGYAR SZINKRONÚSZÓ SZÖVETSÉG

2026. év SZAKMAI TERVE

Készítették: az MSZÚSZ szakemberei

Aranyossy Klára
Erdős Eszter
Gyenge Dóra
Hanczár Jázmin
Homonnay Csilla
Hungler Szabina
Molnár Andrea
Rózsa Szandra
Vándor Csilla
Vizi Judit
Zala Borbála

TARTALOM

I. A sportág szerkezeti-szervezeti háttere

1.1 Bevezető – Az MSZÚSZ célkitűzései

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

II. 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

III. 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

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 Olimpiai felkészülés

3.4.1 Célrendszer

3.4.2 Működési modell (felkészülési rendszer)

3.4.3 Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

3.4.4 Mentális felkészítés

IV. Szakmai képzések

4.1 Bíróképzés

4.1.1 Működési modell

4.2 Edzőképzés

4.2.1.1 Működési modell

V. 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

VI. Diplomácia

6.1 Sportdiplomáciai stratégia (nemzetközi kapcsolatok kiépítése, erősítése)

6.1.1 Célrendszer

6.1.2 Működési modell

VII. Egészség és Sporttudomány

7.1 Nemzetközi kutatások, tudományos sportági publikációk

7.2 Hazai kutatások témajavaslatai

7.3 hazai kutatások lehetőségei

I. A SPORTÁG SZERKEZETI-SZERVEZETI HÁTTERE

1.1 A Magyar Szinkronúszó Szövetség célkitűzése 2026-os évre

A Szövetség töretlen célja a hazai szinkronúszósport fejlesztése, a nemzetközi versenyképesség növelése, valamint az utánpótlás-nevelés megerősítése. Közös sportági cél egy olyan hazai háttér stabilizálása, melyben a klubok fejlődése, az egyesületi edzők képzése, a sportolók modern eszközökkel történő fejlesztése garantált, mely által hosszú távon a teljes sportági fejlődés megoldott.

A hazai sportági háttér támogatása

- Szövetségi szakmai képzések és konferenciák
- Szakmai teljesítmény értékelése: Klubok minősítési rendszere és Motivációs programok klub edzőknek
- Hazai versenyrendszer erősítése, magyar résztvevők támogatása
- Regionális versenyek számának növelése
- Szövetségi versenyek magas színvonalú szervezése: Országos Bajnokság és Magyar Kupa 6 korosztályban, Jövő reménységei verseny utánpótlás és gyermek korosztályban

Utánpótlás nevelés fejlesztése

- Korosztályos rendszer megerősítése (U10–U18)
- Tehetségazonosítási program országos szinten
- Központi fejlesztő rendszer támogatása

Nemzetközi versenyképesség javítása

- Döntős helyezések elérése világversenyeken
- Pontszámok növelése technikai és szabad gyakorlatokban
- Stabil válogatott keret kialakítása
- Egy versenyzőre jutó fejlesztési idő növelése és ennek minőségének emelése
- A szakmai csapat fejlesztése és létszámnövelése
- Orvosi és egészségügyi háttér támogatása
- Sportolói életpályamodell kidolgozása, sportolók anyagi támogatása

Szakmai innováció és tudásfejlesztés

- Edzőképzés és Bírói-Kontrolleri képzés
- Modern edzésmódszerek alkalmazása
- Sporttudományos háttér erősítése
- Koreográfiai és művészeti képzés fejlesztése
- Nemzetközi tanulmányok közzététele, elérése

Finanszírozás megteremtése

- Szponzorok és pályázatok keresése

Sportág népszerűsítése

- Sportágnépszerűsítési koncepció
- Kommunikációs stratégia

1.2 **A sportági bizottságok működésére és tevékenységére vonatkozó általános célkitűzések**

Szakmai Bizottság

A 2026-os évben a tagságában megújult bizottság munkája a hazai egyesületi élet stabilizálására és szakmai fejlődésének támogatására irányul. Bíztató az a körülmény, hogy a jelenleg működő hazai klubok száma stabil, sportolói létszámuk nem csökken, és mind több egységgel veszenek részt a hazai és nemzetközi megmérettetéseken. Ennek kulcsa a könnyen tervezhető és kiszámítható versenyrendszer fenntartása, 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 az állandóan 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 2026.
    - Minősítési rendszer 2026.
    - Edzői minősítési rendszer
    - Hosszútávú sportágfejlesztési stratégia
    - Beszámolók, tervek elkészítése a MOB és az Államtitkárság felé

2. **Szakmai Programok:**
    - Szakmai nyílt napok
    - Edzői nyílt ülések
    - SZINKÉP felmérők
    - Kismedencés felmérők

3. **Szakmai képzések – továbbképzések**
    - Magyar Testnevelési Egyetem BA edzői alapképzés folytatása
    - Szoros stratégiai együttműködés a Testnevelési Egyetemmel
    - Bizottságok közti havi egyeztetés a közös párbeszéd jegyében
    - II. Évadnyitó konferencia
    - IV. Utánpótlás konferencia

4. **Szakmai feladatok**
    - Bizottsági ülések havonta az egyes szakmai témák megvitatására és javaslattételre
    - Egyesületi minősítés adminisztrálása
    - Edzői minősítés adminisztrálása
    - Nyílt edzői ülések szervezése
    - Együttműködés más szakmai bizottságokkal
    - Szakmai hírlevelek kiadása

Bírói Bizottság

Tagok: Aranyossy Klára elnök, Molnár Györgyi, Bartos Eszter, Borza Szena, Tóth Melinda

A VBB alapvető célja elegendő számú, és megfelelő képesítésű versenybíró biztosítása a szövetségi és egyesületi versenyekre. Ehhez szükséges a bírók aktiválása, motiválása, igény esetén új bírók képzése.

1. **Tájékoztatás és képzés:**

   - A versenybírók folyamatos tájékoztatása része az aktivitás fenntartásának e célból bevezettük a hírlevelek kiküldését. Folytatásként kapcsolódunk a szakmai és szervező bizottság hírleveléhez.
   - A bírók továbbképzése kiemelt fontosságú, nem csak a tudás fenntartása céljából, hanem azért is, hogy a gyakori szabályváltozásokat meg tudják ismerni és az újdonságokat tudják alkalmazni a versenyek alkalmával. Ezért tervezünk minden verseny előtt online meetinget szervezni a bíróknak, ahol egyrészt a verseny körülményeit ismertetjük a referens bíróval együtt, másrészt az aktuális szabályrendszert tekintjük át.
   - Az oktatás feladatait a nemzetközi kapcsolattartó vállalta magára, a szervezésben, ha igényli részt veszünk.

2. **Közösségformálás:**

   - Az aktivitás mértékét személyes meetingekkel próbáljuk növelni, ahol közösségformálás is célunk. Közös problémamegoldással próbálunk magabiztos véleménynyilvánításra buzdítani a bizonytalanabb bírókat.
   - Elkezdjük és rendszeressé tesszük a “Pontozzunk együtt” bírói összetartó rendezvényeket, ahol szándékunk tovább építeni közösségünk összetartását. Szeretnénk, hogy jó kedvvel, magabiztos hozzáállással legyünk jelen a versenyeken, hisz alapvetően a sport szeretetéért vagyunk jelen minden eseményen.

3. **Létszámnövelés:**

   - A bírók megbecsülése még várat magára, nem mindig kapja meg a tagság az elvárható tiszteletet. A bizottság elkötelezetten kiáll az elvárható tisztelet és megbecsülés eléréséért, melyben összefogást hirdet.
   - Szükségét látjuk a VBB tagok számának növelését. Azokat az aktívan közreműködő bírókat próbáljuk bevonni, akik szeretnének és van idejük a bizottság munkájának támogatására.
   - Célunk olyan dokumentáció létrehozása, ahol a bírók aktivitását tartjuk nyilván statisztikák elkészítéséhez.
   - A bírói testület egyben tartása és a versenyeken dolgozó megfelelő létszámú bírók megjelenése érdekében felvesszük a kapcsolatot az egyesületekkel támogatásukat remélve.
   - Célunk, hogy egy szorosabb kapcsolat alakuljon ki a bírók és az egyesületeik között. Szponzorálják bíróikat, támogassák (költségeikhez való hozzájárulással, utazás, képzés, ellátás) belátva, hogy nélkülük nem működtethető a versenyrendszer. Fontos, hogy az egyesületek fordítsanak nagyobb figyelmet versenybíróikra, melyben az Elnökség közbenjárása is indokolt.

4. **Bírói értékelés:**

   - A bírói értékelés témában is szeretnénk előbbre lépni. Ezért határozottabb fellépést kívánunk tenni afelé, hogy a versenyek referens bírói, a chief recorder által készített adatokat számunkra a kért

formában (Excel táblázat) továbbítsák. Amennyiben az elnökség szakmai stábja erre igényt tart, javasoljuk tegyék meg a megfelelő lépéseket ez ügyben. Tegyék kötelezővé a bírók pontjainak táblázatba való foglalását és az adatok VBB számára való továbbítását. A bírói értékelés, csak ezután lehet reális elképzelés.

- A pontozás felmérése, értékelése és az aktivitás dokumentálása hozzásegít egy korrekt értékelési módszer létrehozására, és az ez utáni bevezetés megkezdésére.

5. Bírói tiszteletdíj:

- Fontos szempont a jövőben a versenybírók és a központi eseményeken résztvevő pontozók, értékelők tiszteletdíjának kialakítása. A magas színvonalú szakmai elvárások, időráfordítás, felkészülés, rendelkezésre állás nem fenntartható önkéntes formában.

Kontrolleri Bizottság

A bizottság tagjai: Zala Borbála Bernadett-elnök, Halassy Lili, Hungler Szabina, Rajnai Adrienn, Takács Angéla

1. Általános célkitűzések

A Technikai Kontroller Bizottság 2026-ban is alapvető céljának tekinti a hazai szinkronúszás technikai színvonalának emelését, valamint a nemzetközi szabályrendszerhez való egységes és következetes alkalmazkodás biztosítását.
A 2025-ös évben lezajlott kezdő kontrollerképzést követően a 2026-os év kiemelt feladata már nem elsősorban a létszám bővítése, hanem a meglévő kontrolleri közösség megtartása, szakmai fejlesztése és motiválása.
Célunk egy stabil, jól működő, aktív kontrolleri közösség fenntartása, amely képes magas színvonalon ellátni feladatait mind hazai, mind nemzetközi környezetben.

2. Személyi feltételek és közösségfejlesztés

- A bizottság kiemelt figyelmet fordít a kontrolleri állomány egyben tartására és fejlesztésére.
- Támogatjuk a kontrollerek folyamatos szakmai fejlődését,
- Ösztönözzük az aktív részvételt a versenyeken, képzéseken és gyakorlásokon,
- Mentoráljuk a kevésbé tapasztalt kontrollereket,
- Erősítjük a kontrolleri közösség kohézióját.
- A nemzetközi versenyeken részt vevő kontrollerek tapasztalatainak megosztása kiemelt szerepet kap, amely hozzájárul a hazai szakmai színvonal emeléséhez.
- A bizottság célja továbbá a kontrolleri tevékenység megbecsültségének növelése, valamint a szerepkör tudatosítása a sportágon belül.

3. Szakmai munka és képzés

A 2026-os évben a hangsúly a meglévő tudás elmélyítésén és egységesítésén van.

- Videós gyakorló alkalmakat szervezünk,
- Rendszeres szakmai megbeszéléseket tartunk,
- A szabályváltozások feldolgozását közösen végezzük,

- A gyakorlati tapasztalatok megosztását strukturált keretek között biztosítjuk.
- A képzések során kiemelt figyelmet fordítunk a World Aquatics szabályrendszer pontos alkalmazására, valamint az egységes értelmezés kialakítására.

4. Versenyekhez kapcsolódó feladatok

A bizottság 2026-ban is koordinálja a technikai kontrolleri munkát a hazai szövetségi és klubversenyeken.

- A kontrollerek beosztásának elkészítése (a verseny referens bírójával egyeztetve)
- A versenyek előtti szakmai egyeztetések lebonyolítása
- A szabályok egységes értelmezésének biztosítása
- A versenyek technikai lebonyolításának támogatása.
- Célunk, hogy a kontrolleri munka minden versenyen egységes, következetes és magas szakmai színvonalat képviseljen.

5. Válogatott sportolók támogatása

A bizottság 2026-ban is aktívan részt kíván venni a válogatott sportolók szakmai támogatásában.

- Havi rendszerességgel látogatjuk a válogatott edzéseket és teszteket
- Visszajelzést adunk a kűrök technikai kivitelezéséről
- Segítjük a nemzetközi elvárásokhoz való alkalmazkodást.

6. Klubokkal való együttműködés

- Fontos célunk a klubokkal való együttműködés erősítése.
- Folyamatos tájékoztatást nyújtunk a szabályváltozásokról
- Segítséget biztosítunk a kódok értelmezésében és alkalmazásában
- Támogatjuk a coach cardok helyes elkészítését, igény esetén szakmai konzultációs lehetőséget biztosítunk.

7. Nyilvántartás és adminisztráció

A kontrolleri munka átláthatósága és tervezhetősége érdekében a bizottság kiemelt figyelmet fordít a nyilvántartási rendszer működtetésére.

- Hazai szinten a kontrolleri nyilvántartást Zala Borbála vezeti, amely tartalmazza:
  - a kontrollerek végzettségét,
  - a hazai szövetségi és klubversenyeken való részvételt,
  - a képzéseken, gyakorlásokon és teszteken való aktivitást,
  - a versenyekre történő beosztásokat.

Célunk egy olyan adatbázis fenntartása, amely alapot biztosít a szakmai tervezéshez és a kontrolleri munka értékeléséhez.

II. EGYESÜLETI MUNKA

2.1 Az egyesületi edzéskörülmények optimalizálására vonatkozó stratégia

Az edzéskörülmények optimalizálása komplex folyamat, amelybe beletartozik:

- az infrastruktúra – vízi és szárazföldi edzéslehetőségek + eszközök
- a szakmai munka – szakmai dokumentumok alkalmazása, támogató szakmai háttér (szövetség)

A cél egy olyan stabil és kiszámítható rendszer kialakítása, amely hosszú távon biztosítja a sportágban a fenntartható fejlődést és eredményességet.

1. Infrastruktúra

Szövetségi és egyesületi szinten erre a pillérre van a legkevesebb ráhatásunk.
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.
A budapesti egyesületek létszámbeli dominanciája nem változik, viszont megjelentek azok a fővárosi klubok is, akik a környező településeken lévő uszodákban is várják a sportágba bekapcsolódó gyerekeket. A „tisztán" vidéki szinkronúszó egyesületek száma nem változott. A vidék nagyobb lefedettségét a humán erőforrás szűk keresztmetszete gátolja. A jövőbeni sportági stratégia egyik szegmense lehet e terület.
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 mélyvizes pályák foglaltsága esetében szintén jó alternatívát nyújthat az egyesületeknek a kismedencés SZINKÉP felmérőbe való bekapcsolódás. 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.

A sportág eredményes művelésének alapja a megfelelő vízfelület és kiegészítő létesítmények biztosítása:

- megfelelő vízmélységű és méretű medence rendszeres és kiszámítható használata
- víz feletti, alatti hangosítás
- szárazföldi edzésekhez alkalmas tér (tornaterem, kondicionáló tér) rendelkezésre állása
- eszközök használata

Cél: a szinkronúszás sportág sajátosságait figyelembe véve olyan edzéskörnyezet kialakítása, amely hosszú távon biztosítja a sportolók technikai, fizikai és mentális fejlődését, valamint a versenyeredményesség növelését.
Ezt egyesületi szinten nehéz kialakítani.

Lehetséges megoldások:

- több egyesület közösen bérel nagyobb vízfelületet
- Margitszigeten lévő sátor egyesületi kihasználtságának növelése
- központi szárazföldi edzéshelyszínek együttes kihasználása

2. **Szakmai munka**

Az edzéskörülmények optimalizálása nemcsak infrastruktúrát öleli fel, hanem szakmai fejlődést is magába foglalja. Cél, hogy a már meglévő szakmai dokumentumok frissítése, aktualizálása, valamint az edukációra való törekvés folyamatos legyen az alábbiakban:

- Versenyrendszer dokumentum
- SZINKÉP dokumentum
- Külföldi anyagok elérhetővé tétele, fordítása
- Digitalizált világban a digitális képi tartalmak készítése, közzététele
- Szakmai képzések, továbbképzések

2.2 Az egyesületek szakmai munkáját támogató intézkedések

1. **Egyesületek, edzők minősítési rendszere**

A 2026-os év feladata az átalakítás az elmúlt két év tapasztalatai alapján. Cél a rendszer kibővítése, hogy minél szélesebb edzői kör érezze motiváló hatását a minősítési rendszernek.
Alapelgondolások:

- több korosztályt foglalkoztató edzők elismerése
- pontszerző eredmények dotációja

2. **Versenysport és szabadidősport**

A verseny és szabadidősportolók versenyzési lehetőségét a Versenyrendszer 2026 dokumentum tartalmazza.
A versenysportra való életkori sportágspecifikus követelményeket a megújult 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 kellene érkeznek az egyesülethez, hogy megfelelő tempóban, lépésről-lépésre elinduljon a felkészítésük az egyre összetettebb sportágra.

Az 5-6 éves korú gyermekeket elsősorban vízhez szoktatással, majd az úszás oktatás alapjaival kell megismertetnünk, kismedencés körülmények között. Az úszástanulás közben akár játékos formában fokozatosan Eközben persze megismerkednek olyan szinkronúszás specifikus alapokkal is, mint a lebegés, vízfelszín alá bújások, levegővisszatartás, fejjel lefelé testtartás a vízben, számolás és ütemtartás, akár alakzatok és azok változtatása. Ezek elsajátításához játékok széles tárháza áll segítségünkre, de az edző kreativitása is fontos, hogy az adott kisgyerekeknek minél emészthetőbb formában tudja a sportág alapjait megtanítani.
Ideális esetben a mélyvízhez szoktatás előtt/közben már megismerkednek a lebegések, karmunkák, haladások, testtartások és átmenetek alapjaival. Ezek elsajátításának kezdése a melegebb vízhőmérsékletű tanmedencékben azért lehet számottevő, mert nagyobb biztonságérzetet is ad a kicsiknek, hogy le tudják tenni bármikor a lábukat a medencealjára, ha elfáradtak, valamint nem dideregnek a monoton, hosszan kitartott lebegések közben, ami elviheti a figyelmüket a kivitelezés és mozgástanulás rovására. Plusz előny, hogy az oktató is be tud menni a kismedencébe a gyerekek közé, hogy még hatékonyabban tudja korrigálni a sportolókat.

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 részben jelennek csak meg a vízben végzett gyakorlatok. Heti 2-3 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, de mindenképpen érdemes a sportolók speciális képzésére is hangsúlyt fektetni; a korábban felsorolt kiegészítő oktatás mellett, vagy azokat kiváltva az akrobatika is megjelenik a sportolók heti oktatásában. Fontossá válnak az ugrások és emelések, a ruganyosság és az izomzat komplex és megfelelő és tudatos használata.

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. Nehéz, bonyolult és akár hosszú kötelező elemek, ütemváltások, hosszabb kűridők és komplexebb akrobatikai kivitelezések, gyors mozgást feltételező hibrid elemek és több dimenziós érzékelés komplex vegyese nehezedik a korosztályra. Mire ebbe a korba lép a sportoló már biztos alapokkal kell rendelkeznie és minél komplexebb fejlesztést feltételez az előéletében a mai szinkronúszásban való érvényesülés a korosztályban.

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.

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

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.

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 – egy 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.
- ONLINE EDZŐI MEETING - Rendszeres egyeztetés, melyben az előre meghatározott témák - jellemzően aktualitások – mellett egyéb javasolt témákkal moderátor segítségével egyeztető beszélgetés az érdeklődő szakemberekkel és a bizottsági vezetők közreműködésével.

III. A SPORTÁG VÁLOGATOTTAINAK ÜZEMELTETÉSE

3.1 Utánpótlás válogatott

2026 január 31 – február 1-én megrendezett Szinkép felmérő alapján 4 sportolót válogattunk be az idei Utánpótlás Európa-Bajnokságon részt vevő egyéni és páros versenyszámra való felkészülésre. Az eredményesség alapfeltétele a megfelelő edzéskörülmények, edzésmennyiség és szakmai stáb biztosítása, optimális vízhőmérséklet, saját medence. A sportolók mentális és lelki egészségéért felelős szakember.

2026 Utánpótlás Európa-Bajnokság célkitűzés:

Célkitűzés		
Verseny	Egyéni	Páros
Youth European-Championships 2026 (LUX)	Legjobb 16	Döntő (legjobb 12)

Válogatási elvek:

- Szinkép (13-15 évesek): összesített eredmények mellett szakmai megfigyelés:
- Vízben: nagyobb hangsúllyal a kartechnika és az elemkapcsolat gyakorlatok, vertikális magasság, pozíciópontosság, átfeszítettség, dinamika.
- Szárazföldön: flexibilitás és a koordinációs gyakorlatok nagyobb hangsúllyal, csípő-derék-váll mobilitás, láb átfeszítettség
- Versenyeredmények: szövetség által szervezett versenyek eredményei kötelező versenyszámban

Csapat versenyszám/Előkészítő utánpótlás csapat

Az idei 2026-os szezonban az utánpótlás korosztályban nem versenyzik az Európa-bajnokságon csapat. Ennek az oka a fiatal versenyzők hosszú távú képzése a minél jobb eredményesség érdekében. A Színkép felmérőn kiválasztásra kerülő 14 fő sportoló az egyesületeikkel készül és versenyzik a szezon első felében, a Hungarian Openig. Az őszi félévben egy nemzetközi felkészítő versenyen vesznek részt, ahol csapat versenyszámban állnak rajthoz. A központi edzések heti két alkalommal kerülnek megrendezésre, egyeztetve az egyesületekkel A-B órarend beosztásban.

A felkészülés célja a **csapatban történő versenyeztetés megalapozása**, amely a korosztályban elvárt technikai kritériumok elsajátításával kezdődik. A felkészülési időszak első szakaszában (Hungarian Openig) a hangsúly az alaptechnikák, kötelező technikák pontos kivitelezésén, valamint a hibrid technikák elsajátításán és a csapaton belüli együttműködés kialakításán van.

Az év második felében a cél a csapat versenyszámban történő aktív versenyeztetés, beleértve a nemzetközi versenyen való részvételt, amely lehetőséget biztosít a sportolók számára a nemzetközi mezőnyhöz való alkalmazkodásra és a versenyrutin szerzésére.

Hosszú távú célként a csapat felkészítése a **2027-es Utánpótlás Világbajnokságon** való részvételre, ahol a sportolók csapat versenyszámban képviselhetik hazánkat, megfelelve a nemzetközi elvárásoknak technika, fizikális és mentális szempontból egyaránt

Képzési területek:

- 12 kötelező elem technikáinak elsajátítása, alaptechnikák javítása
- hibrid technika
- téri tájékozódási képesség fejlesztése-alakzat tartások-alakzat váltások
- alap akrobatikus elemek technika elsajátítása

Versenyeztetés:

- az első félévben egyesületi keret között: a programba került versenyzőknek az alábbi versenyeken részt kell venniük kötelezők versenyszámban:
  Utánpótlás Országos Bajnokság (*2026.04.25-26.)*
  Sirenia Kupa (*2026.05.16-17.)*
  Hungarian Open (*2026.07.2-5.)*(a kijelölt versenyekre az egyesületek nevezik a sportolókat)
- a második félévben egy nemzetközi verseny-csapat versenyszámban- ***Christmas Prize Prauge*** *(2026.11.27-29)*

Edzések:

- heti 2 alkalom: A-B heti órarend szerint
- helyszín: Margitsziget, Hajós Alfréd uszoda, Széchy Tamás műugró medence vagy Duna Aréna
- időpont: 15:30-17:00 szárazföldi edzés 17:00-19:00 vízi edzés

Előkészítő utánpótlás csapat órarend A-B hét						
A hét				B hét		
	Szerda	Csütörtök			Kedd	Csütörtök
8.	2026.02.17	x		9.	2026.02.24	2026.02.26
10.	2026.03.04	2026.03.05		11.	2026.03.10	2026.03.12
12.	2026.03.18	2026.03.19		13.	2026.03.24	2026.03.26
14.	2026.04.01	2026.04.02		15.	2026.04.11. szombat-2 edzés (tavaszi szünetre való tekintettel)	
16.	2026.04.15	2026.04.16		17.	OFF/UP OB	
18.	2026.04.29	2026.04.30		19.	2026.05.05	2026.05.07
20.	2026.05.13	2026.05.14		21.	2026.05.19	2026.05.21
22.	2026.05.27	2026.05.28		23.	2026.06.02	2026.06.04
24.	2026.06.10	2026.06.11		25.	2026.06.16	2026.06.18
26.	2026.06.24	2026.06.25		27.	OFF/HUN OPEN	

Nyári edzőtábor/Koreográfia: 08.24-28-napi 2 edzés

Előkészítő utánpótlás csapat versenyzők

Előkészítő utánpótlás csapat		
Név	Szül.id.	Klub
Pohárnok Emma	2012	BHSE
Molnár Nóra Mária	2013	BVSC
Pap Petra	2012	BVSC
Valentinyi Anna Liza	2013	FTC
Gulyás Alíz	2012	Óbudai
Horváth Hédi	2012	Óbudai
Szabó Petra	2013	Óbudai
Fekete Dóra Henrietta	2013	Sirenia
Gál Mira	2014	Sirenia
Kriston Dalma Málna	2012	Sirenia
Pálffy Liza Franciska	2013	Sirenia
Sáfián Léna	2014	Sirenia
Tarsoly Tímea Anikó	2013	Sirenia

Utánpótlás válogatott kűr nehézségek:

Sportágunk 2023-ban a szabálymódosulás után átalakult és új fogalmat kapott. Az új rendszerben előre leadott nehézségi fokot kell teljesítenie a versenyzőnek, ha nem hajtja pontosan végre Base Mark (alappont) jár érte. A szabályok évente akár több átalakuláson is átesnek.

Alább látható a 2023-as Utánpótlás Világbajnokság, a 2024-es Európa-Bajnokság és a 2025-ös Világbajnokság nehézségi értékei, valamint a 2026-ban kitűzött célokat.

Utánpótlás Válogatott Kűr nehézségi fok							
Versenyszám	**2023 Utánpótlás Világbajnokság (GRE)**		**2024 Utánpótlás Európa-bajnokság (GRE)**		**2025 Utánpótlás Világbajnokság (GRE)**		**2026 Utánpótlás Európa-bajnokság (LUX)**
	Nehézségi fok	**Elért nehézségi fok**	**Nehézségi fok (apnoe idő szabály használata)**	**Elért nehézségi fok**	**Nehézségi fok**	**Elért nehézségi fok**	**Nehézségi fok**
Egyéni	13,6	8,75	23,4	12,45	35,5	35,5	37,2
Páros	13,05	13,05	22,95	12,7	37,4	27,75	38,5
Csapat	17,75	16,6	26,7	24,55	38,675	18,575	x
Vegyes páros	X	X	14,05	7,35	x	x	x

Versenyeztetési terv 2026-egyéni és páros versenyszám

Utánpótlás versenyek 2026	
Hazai	Nemzetközi
Országos Bajnokság gyerek-junior, egyéni és páros bemutató 2026.04.18-19	Swiss Open (SUI), egyéni és páros versenyszám 2026.05.01-03
Országos bajnokság utánpótlás-felnőtt, egyéni és páros versenyszám 2026.04.25-26	Youth European-Championships, Luxemburg, egyéni és práos versenyszám 2026.06.04-07
Sirenia kupa, egyéni és páros versenyszám 2026.05.16-17	

Működési modell

Egyéni és páros versenyszám:

Hibrid felkészülési rendszer. Február 5 - április 30-ig heti 4 központi edzés. Május 1-től csak központi edzésrend, heti 5 alkalom. Egyéni és páros versenyszámban való indulás hazai és nemzetközi versenyeken. A versenyfelkészülés február 05. – június 07- ig tart, ebből **1 hónap teljes központi felkészülésen** vesznek részt a sportolók.

2026 Utánpótlás Válogatott versenyzők egyéni és páros versenyszámban:

Utánpótlás válogatott 2026		
	Név	Születési idő
1	Sebestyén Hanna Róza	2012
2	Fábián Lili Anna	2011
3	Sőrés Izabel Lili	2011
4	Szivós Sophia Arwen	2011

Szakmai stáb-egyéni és páros

- Hungler Szabina – szövetségi edző
- Zala György – erőnléti edző
- Németh Péter Roland – Sportmasszőr

Szakmai stáb-Előkészítő csapat

- Rózsa Szandra-szövetségi edző
- Hanczár Jázmin-szövetségi edző
- Zlinszky Anett-szárazföldi edző

Felkészülési program napi lebontásban

Utánpótlás Válogatott																		
		FEBRUÁR			MÁRCIUS			ÁPRILIS			MÁJUS			JÚNIUS			JÚLIUS
1	V	SZINKÉP	1	V	Vasámap	1	SZ	Edzés napi egy	1	P	Swiss Open (SUI)	1	H	Utazás	1	SZ	Egyesületi felkészülés
2	H		2	H	Sukoró	2	CS	OFF	2	SZ	Swiss Open (SUI)	2	K	Hivatalos edzésnap	2	CS	Hungarian Open egyesülettel
3	K		3	K	Sukoró	3	P	Edzés napi egy	3	V	Swiss Open (SUI)	3	SZ	Hivatalos edzésnap	3	P	
4	SZ		4	SZ	Sukoró	4	SZ	OFF	4	H	OFF	4	CS	Youth European (LUX)	4	SZ	
5	CS	Edzés napi kettő	5	CS	Sukoró	5	V	Vasámap	5	K	OFF	5	P	Youth European (LUX)	5	V	
6	P	OFF	6	P	Sukoró	6	H	OFF	6	SZ	OFF	6	SZ	Youth European (LUX)			
7	SZ	Edzés napi egy	7	SZ	OFF	7	K	Edzés napi kettő	7	CS	Edzés napi egy	7	V	Youth European (LUX)			
8	V	Vasámap	8	V	Vasámap	8	SZ	Edzés napi egy	8	P	Edzés napi egy	8	H	OFF			
9	H	Koreográfia készítés egy edzés	9	H	OFF	9	CS	OFF	9	SZ	Edzés napi egy	9	K	OFF			
10	K	Koreográfia készítés egy edzés	10	K	Edzés napi egy	10	P	Edzés napi kettő	10	V	Vasámap	10	SZ	OFF			
11	SZ	Koreográfia készítés egy edzés	11	SZ	Edzés napi egy	11	SZ	OFF	11	H	Edzés napi egy	11	CS	Egyesületi felkészülés			
12	CS	Koreográfia készítés egy edzés	12	CS	OFF	12	V	Vasámap	12	K	Edzés napi egy	12	P	Egyesületi felkészülés			
13	P	Koreográfia készítés egy edzés	13	P	Edzés napi egy	13	H	Edzés napi egy (D.e. Páros)	13	SZ	OFF	13	SZ	Egyesületi felkészülés			
14	SZ	Koreográfia készítés egy edzés	14	SZ	OFF	14	K	Edzés napi egy	14	CS	Edzés napi egy	14	V	Vasámap			
15	V	Vasámap	15	V	Vasámap	15	SZ	Edzés napi egy	15	P	Edzés napi egy	15	H	Egyesületi felkészülés			
16	H	Edzés napi egy	16	H	OFF	16	CS	OFF	16	SZ	Sirenia kupa	16	K	Egyesületi felkészülés			
17	K	Edzés napi egy	17	K	Edzés napi egy	17	P	Edzés napi egy	17	V	Sirenia kupa	17	SZ	Egyesületi felkészülés			
18	SZ	Edzés napi egy	18	SZ	Edzés napi egy	18	SZ	Junior OB bemutató	18	H	OFF	18	CS	Egyesületi felkészülés			
19	CS	OFF	19	CS	OFF	19	V	Junior OB bemutató	19	K	OFF	19	P	Egyesületi felkészülés			
20	P	Edzés napi egy	20	P	Edzés napi egy	20	H	OFF	20	SZ	Edzés napi egy	20	SZ	Egyesületi felkészülés			
21	SZ	OFF	21	SZ	Orka Kupa	21	K	Edzés napi egy D.e.	21	CS	Edzés napi egy	21	V	Vasámap			
22	V	Vasámap	22	V	Orka Kupa	22	SZ	Edzés napi egy	22	P	Edzés napi egy	22	H	Egyesületi felkészülés			
23	H	Edzés napi egy	23	H	OFF	23	CS	OFF	23	SZ	Edzés napi egy	23	K	Egyesületi felkészülés			
24	K	Edzés napi egy	24	K	OFF	24	P	Edzés napi egy	24	V	Vasámap	24	SZ	Egyesületi felkészülés			
25	SZ	Edzés napi egy	25	SZ	Edzés napi egy	25	SZ	UP Országos Bajnokság	25	H	Edzés napi egy	25	CS	Egyesületi felkészülés			
26	CS	OFF	26	CS	Edzés napi egy	26	V	UP Országos Bajnokság	26	K	Edzés napi egy	26	P	Egyesületi felkészülés			
27	P	Edzés napi egy	27	P	Edzés napi egy	27	H	OFF	27	SZ	Edzés napi egy	27	SZ	Egyesületi felkészülés			
28	SZ	OFF	28	SZ	Edzés napi egy	28	K	Edzés napi egy	28	CS	OFF	28	V	Vasámap			
			29	V	Vasámap	29	SZ	Edzés napi egy	29	P	Edzés napi egy	29	H	Egyesületi felkészülés			
			30	H	Edzés napi egy (D.e. Páros)	30	CS	Utazás	30	SZ	Edzés napi egy	30	K	Egyesületi felkészülés			
			31	K	Edzés napi egy				31	V	Vasámap						

Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

Utánpótlás korosztály-szenzitivitás					
Általános kondicionális képességek	13-14	14-15	*Általános koordinációs képességek*	13-14	14-15
Általános erő törzserő	3	2	Mozgásérzékelés-kinesztézis	1	
Állóképességi erő	3	3	Gyorsasági koordináció	2	
Gyorserő	1	1	Ritmusérzék	2	1
Robbanékony gyorserő	2	2	Reakció-reagálóképesség	2	1
Maximális erő		2	Egyensúlyozó képesség	1	1
Relatív és speciális erő	2	3	Téri-tájékozodó képesség	3	2
Aerob állóképesség	3	3	Összekapcsolási átállási képesség	3	3
Anaerob állóképesség	1	2	Irányító képesség	2	
Speciális egyéni kond. kép.		1	Speciális egyéni koord. kép.		1

Mentális felkészítés és Nevelés fejlesztése

Ebben az életkorban a sportolóknak el kell sajátítaniuk, hogyan birkózzanak meg a sporttal együtt járó lelki és testi nehézségekkel, és fokozatosan hozzá kell szokniuk versenyhelyzetek sajátos körülményeihez.

A legfontosabb az, hogy az edzéseken megszerzett tudást milyen színvonalon tudják alkalmazni versenyszituációban.

Az önazonosság kifejezetten fontos, mert ebben az időszakban egyre erősebbé válik bennük a képességeik és készségeik tökéletesítésére irányuló igény.

Tudatos és rendszeres tervezésre van szükség, mivel ebben az életkorban már tisztában vannak a követendő szabályokkal és a cselekedeteik következményeivel.

Fontos a sportpszichológiai módszerek megismerése és használata is, például a pozitív célmegfogalmazás, a figyelem irányítása, a mentális hibajavítás, a szorongás csökkentése és a rehabilitáció.

Utánpótlás Válogatott - Sportfelkészítés

Képességfejlesztés

- általános kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése szárazföldön és vízben
- sportági kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése szárazföldön és vízben
- emocionális-affektív kognitív képességek fejlesztése
- lazaság, hajlékonyság fejlesztése szárazföldön és vízben
- mentális fejlesztés, élsportolóvá nevelés

Kiemelt sportágspecifikus 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, lazaérzettség)
- sportági korosztályos kötelező elemekhez szükséges alappozíciók, alapmozgások és egyéb technikák betanítása és fejlesztése
- sportági speciális mozdulatgyorsaság fejlesztése
- sportági speciális pozíciómegállítás fejlesztése
- sportági speciális átmenetek fejlesztése (végtag és törzs átvezetettség)
- sportági speciális alkalmaztatás és alkalmazási 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 hosszokban
- flexibilitás fejlesztése

- általános és korosztályos sportági technika fejlesztése: alappozíciók 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
- dietetikai tanácsadás

5.2 Junior és Felnőtt válogatott

Helyzetelemzés és célrendszer

Az alábbiakban egy SWOT-analízist mutatunk be, amely a jelenlegi helyzet fő erősségeit, gyengeségeit, lehetőségeit és veszélyeit foglalja össze. Célja, hogy iránymutatást adjon a felkészülés megtervezéséhez, valamint elősegítse a tudatos és hatékony döntéshozatalt a következő időszakban.

HELYZETÉRTÉKELÉS
SWOT-analízis

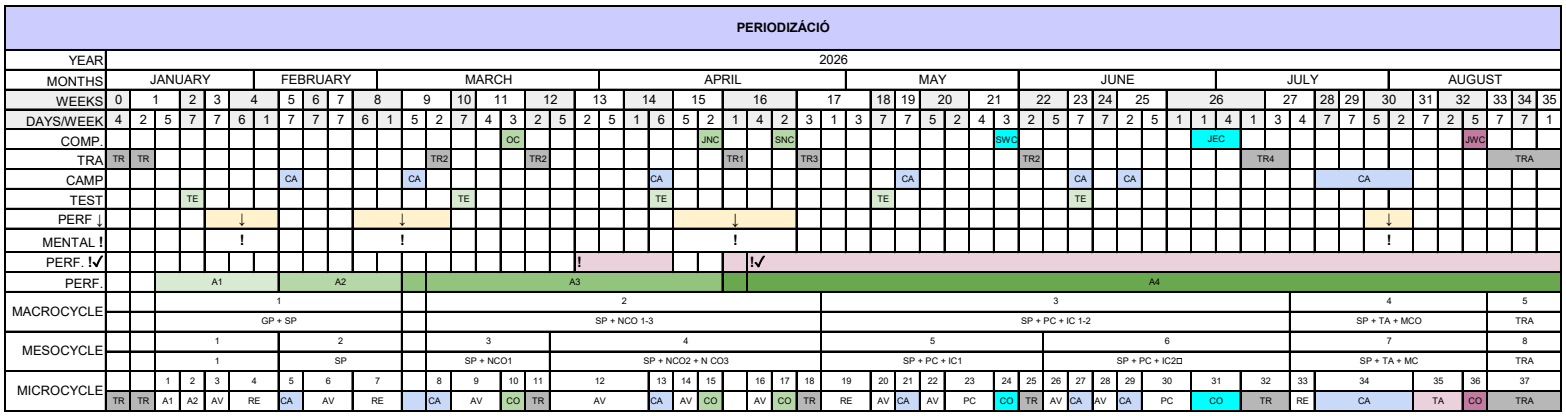
ERŐSSÉGEK	GYENGESÉGEK
▪ 2026 óta újra erősödő sportági belső kohézió, hatékony egyesületi együttműködés ▪ a sportág iránt elhivatott Elnökség és Főtitkár ▪ új működési struktúra az Elnökségben (specializált) feladatkörök ▪ a sportág iránt elhivatott Szakmai Bizottság, Versenybíró és Kontrolleri Bizottság ▪ a 2025-ös szezon működési revíziója alapján, működési hatékonyság maximalizálás ▪ a válogatottak struktúrájának megújítása, hazai viszonyokra épített modell kidolgozása ▪ LA keret bővítés, Gerevich ösztöndíj, ezáltal több válogatott sportoló anyagi támogatása ▪ 2026-tól a válogatottak lehetőségekkel összhangban optimalizált működése, újra reális célállítás ▪ a válogatottat elhagyó junior korú sportolók visszaintegrálása a munkába ▪ a junior és felnőtt válogatott központi edzésrendszerben történő működtetése ▪ 13-15 évesek (utánpótlás) válogatott hibrid rendszerben történő működtetése ▪ 12 évesek és fiatalabbak fejlesztő program (korai specializáció lehetősége) ▪ a sportág iránt elhivatott válogatott edzők ▪ hazai és nemzetközi tapasztalattal rendelkező korosztályos vezető, valamint olimpiai érmes és világbajnok foglalkoztatása a junior válogatott mellett (komplex képességfejlesztés, naprakész felkészültség) ▪ MSc végzettségű junior válogatott edzők ▪ a junior szakmai stáb bővítése: csapat manager alkalmazása, erőnléti edző, táncpedagógus foglalkoztatása, a műugró edző ismételt bevonása a munkába, sport mentál coach alkalmazása, masszőr ▪ korábban tapasztalatot szerzett szakemberek alkalmazása a 12 éves és fiatalabb korosztály fejlesztő programjában és az utánpótlás válogatott melett is ▪ megfelelő válogatott versenyzési lehetőségek ▪ WA és LEN Comittee delegált ▪ hazai rendezésű Junior Világbajnokság (2026) ▪ hazai rendezésű Világbajnokság (2027)	▪ magas általános sportolói lemorzsolódás (főként a gimnázium éveiben) ▪ a tagegyesületek nem megfelelő edzéskörülményei (vízfelület, tornaterem elérési nehézség) limitált sportteljesítmény elérési szint a klubbokban, ezáltal a válogatottban ▪ a budapesten kívüli egyesületek tehetséges sportolóinak válogatottbeli részvételének nehézségei ▪ 2025-ben gyengülő válogatott teljesítmény, ezáltal reputációvesztés ▪ a korábbi szezon nehézségeiből adódóan mentális problémák a junior korosztályban, motivációvesztés, bizalomvesztés, bizonytalanságérzet, önbizalomhiány, megbomlott csapategység ▪ hiányzó edzéseszközök a válogatott munkában ▪ modern regenerációs lehetőségek és eszközök hiánya a válogatott munkában ▪ ingadozó edzéskörülmények a válogatottak számára ▪ belső személyes konfliktusok a sportág egyes szakmai tagjai között ▪ nem elégségesen kidolgozott sportdiplomáciai stratégia ▪ kontrollerek és versenybírók alacsony száma, nem elégséges javadalmazás ▪ A és G nemzetközi versenybírók hiánya ▪ WA technikai kontrollerek alacsony száma ▪ hiányzó marketingstartégia a sportág promotálására ▪ iskolai programok integrálása, együttműködés, toborzás
LEHETŐSÉGEK	**VESZÉLYEK**
▪ 2026-tól stabil szervezeti háttér ▪ 2026-tól ismét kiszámítható szakmai működés ▪ a válogatott sportolók és a válogatott mellett dolgozó szakemberek megbecsülése ▪ javuló sportági reputáció, állandó és alkalmai szponzori kör bővítésének lehetősége ▪ 2026-tól ismét erős egyesületi és szülői támogatottság ▪ a válogatott eredményesség növelése ▪ 2026. évi hazai Junior Világbajnokság ▪ 2027. évi hazai Világbajnokság ▪ Széchy műugró, sátorépítés, saját medence, amennyiben megfelelőek benne a körülmények és működik ▪ WA szabályok, objektív sportteljesítmény értékelés, előrelépési lehetőség ▪ sportdiplomácia: nemzetközi események hazai szervezése, nemzetközileg elismert versenybírók és kontrollerek meghívása, szakmai továbbképzés nemzetközileg elismert szakmemberekkel ▪ LA keret bővítés, ezáltal több válogatott sportoló anyagi támogatása ▪ WA Ösztöndíj Program ▪ MOB Kettőskarrier Program ▪ Gerevich-ösztöndíj ▪ Héraklész-program ▪ NEP edzőprogram ▪ WA támogatási programok ▪ kontroller és bíróképzés, motivációs rendszer számukra	▪ az optimális működéshez továbbra sem elegendő sportági állami támogatás ▪ a hosszú távú stabil működés biztosíthatóságának hiánya ▪ stabil élsportolói életpályamodell biztosítási lehetőségének hiánya ▪ egyesületek: magas bértleti díjak, nem megfelelő edzéskörülmények, nem elegendő mennyiségű edzésidő, limitált fejlődési lehetőség a gyermekkorú sportolók számára ▪ nemzetközi mezőny gyors fejlődése ▪ későn megkezdett válogatott felkészülés, 2025 szeptember-december felkészülési időszak hiánya ▪ a tavalyi szezonban keletkezett sportsérülések rehabilitációja, kiújulása, a sportolók mentális instabilitása ▪ ingadozó és instabil edzéskörülmények a válogatott munkában: "saját" medence technikai problémák, levegő és vízminőség probléma ▪ fentiek megnehezítik a kiszámítható szakmai munkát ▪ egészségügyi kockázat: nem várt sportsérülés vagy betegség ▪ folyamatosan emelkedő működési költségek ▪ drasztikusan emelkedő versenyeztetési költségek ▪ az új szabályok ellenére ugyan csökkent, de továbbra is jelenlévő sportági szubjektivitás

JUNIOR VÁLOGATOTT - CÉLRENDSZER	
KÉPESSÉGFEJLESZTÉSI FÓKUSZ	
▪ komplex képességfejlesztés ▪ általános kondicionális és koordinációs képességek ▪ sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek (speciális fókusz: HYB kód repertoár bővítés → az elit nemzetköz mezőnybe illeszkedő technikai tudás, magas szintű koreográfia) ▪ lazaság, hajlékonyság ▪ akrobatikus elemek alaptechnika, sportágspecifikus akrobatika ▪ mentális fejlesztés	
EREDMÉNYESSÉGI CÉLKITŰZÉS	
a válogatott keret tavalyi széthullása és a szeptember-decemberi felkészülési időszak kiesése miatt az idei legfontosabb célok nehezen számszerűsíthetőek	
Elsődleges célkitűzés: ▪ új szakami stáb kiválasztása és szerződtetése ▪ válogatott sportolóink visszaintegrálása a válogatott munkába ▪ bizalomépítés a sportág résztvevői között ▪ a korábbi szezon nehézségeiből adódó fizikális állapotromlás és kialakult mentális nehézségek kezelése, a motiváció erősítése ▪ a megbomlott csapategység visszaállítása ▪ a lehetőségekkel összhangban optimalizált működési modell kialakítása, reális célok kitűzése ▪ fokozatosan emelt edzésterheléssel az emelt edzésóraszámhoz való alkalmazkodás visszaépítése (18 óra/hét → 28-32 óra/hét) ▪ rendkívül rövid felkészülési időszakot követően minőségi nemzetközi versenyzés → pozitív reputáció építés	
Junior Európa-bajnokság (GER)	Versenyszámok: Csapat: Rövid Program, Akrobatikus kűr Páros: Rövid Program, Szabad Program Egyéni: Rövid Program, Szabad Program Eredményesség: ▪ döntőbe kerülés vagy döntö közeli helyezés elérése minél több versenyszámban ▪ magasabb EXE és AI pontok elérése
Junior Világbajnokság (HUN)	Versenyszámok: Csapat: Rövid Program, Akrobatikus kűr Páros: Rövid Program, Szabad Program Egyéni: Rövid Program, Szabad Program Eredményesség: ▪ Egyéni és Páros: minél közelebb kerülés a legjobb 16-hoz ▪ Csapat: döntőközeli helyezések elérése ▪ magasabb EXE és AI pontok elérése

Működési modell (felkészülési rendszer)

MŰKÖDÉSI MODELL	
Működési modell	központi edzésrendszer: kizárólag a válogatottban edzenek a sportolók
Periódus	2026. január-augusztus
Kiválasztás	2025. évi Világbajnokság junior és felnőtt korú sportolói kaptak meghívást
Átlagos edzésrend	**Január** ▪ 4 hét alatt: fokozatosan emelt edzésterhelés: 18 óra/hét → csapat: 28 óra/hét, páros 32 óra/hét **Február-Augusztus** ▪ 1. hét: edzőtábor, 40 óra/hét ▪ 2-3. hét: átlagos edzésrend, csapat: 28 óra/hét, páros 32 óra/hét csapat: 28 óra/hét - 5x4 óra/hétköznap délután, 1x4 óra/hétköznap délelőtt, 1x4 óra szombat délelőtt páros: 32 óra/hét - 5x4 óra/hétköznap délután, 2x4 óra/hétköznap délelőtt, 1x4 óra szombat délelőtt ▪ 4. hét: regenerációs hét, 20 óra/hét - 4x4 óra/hétköznap délután, 1x4 óra szombat délelőtt
Szakmai stáb	Árkovics Petra - korosztályért felelős edző Marina Aleksziiva - edző Hungler Szabina - edző Zala György - erőnléti edző Mélay Csaba - műugró edző Hevesi Anna - balett, tánc Zelinka Ildikó - sport mentál coach Németh Péter Roland - masszőr Dr. Kamarás Gabriella - keretorvos Vándor Csilla - adatelemző, technikai kontroller Gyenge Dóra - csapat koordinátor

VERSENYEZTETÉSI TERV			
Verseny	**Helyszín**	**Időpont**	**Versenyszám**
Orka Kupa	Székesfehérvár (HUN)	03.20-22.	Csapat: Rövid Program Páros: Szabad Program Egyéni: Szabad Program
Junior Országos Bajnokság	Budapest (HUN)	04.18-19.	Csapat: Rövid Program Páros: Rövid Program Egyéni: Rövid Program
Felnőtt Országos Bajnokság	Budapest (HUN)	04.25-26.	Csapat: Akrobatikus kűr Páros: Szabad Program Egyéni: Rövid Program, Szabad Program
WA World Cup	Pontevedra (ESP)	05.29-31.	Csapat: Rövid Program, Akrobatikus kűr Páros: Rövid Program, Szabad Program Egyéni: Rövid Program, Szabad Program
EA Junior Európa-bajnokság	München (GER)	06.30-07.04.	Csapat: Rövid Program, Akrobatikus kűr Páros: Rövid Program, Szabad Program Egyéni: Rövid Program, Szabad Program
WA Junior Világbajnokság	Budapest (HUN)	08.12-16.	Csapat: Rövid Program, Akrobatikus kűr Páros: Rövid Program, Szabad Program Egyéni: Rövid Program, Szabad Program



Kondicionális és koordinációs képességek fejlesztése

(fogékonysági korszakok figyelembevételével)

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-vágtagyorsaság	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

SPORTFELKÉSZÍTÉS, 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, erősítése
lazaság, hajlékonyság fejlesztése vagy fenntartása szárazföldön és vízben
teljesítményfokozás - 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, HYB technika, TRA technika
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 hosszokban
flexibilitás fejlesztése vagy fenntartása
általános és korosztályos sportági technika fejlesztése: rövid program elemekhez szükséges alappozíciók, alapmozgások, HYB technika, TRA technika
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

Mentális felkészítés

Sport Mentál Coach	
Idén először sport mentál coach foglalkozik az edzőkkel, a csapattal, a párossal és igény esetén egyénileg is.	
1. Csapatépítés ▪ együttműködés erősítése ▪ kommunikáció javítása ▪ csapatkohézió növelése 2. Ön- és társismeret fejlesztése ▪ DISC teszt alkalmazása ▪ egyéni működés megértése ▪ csapatdinamika tudatosítása 3. Fókusz és koncentráció ▪ figyelem fenntartása ▪ zavaró tényezők kizárása ▪ jelenben maradás 4. Önbizalom fejlesztése ▪ stabil önkép kialakítása ▪ hibák utáni gyors visszatérés ▪ pozitív belső megerősítés	5. Versenyhelyzet kezelése ▪ lámpaláz, izgulás csökkentése ▪ nyomás alatti teljesítés javítása ▪ blokkolás elkerülése 6. Stressz és érzelmek kezelése ▪ feszültség csökkentése ▪ kudarc feldolgozása ▪ verseny előtti mentális rutinok 7. Mentális technikák ▪ vizualizáció ▪ légzéstechnika ▪ belső párbeszéd fejlesztése

Nevelés-fejlesztés

Nevelés-fejlesztés
Reflektálva az elmúlt szezon során felmerült problémákra, a csapat széthullásának okaira, a 2026-os szezontól modern szemléletű pedagógiai elvek mentén dolgozik a teljes szakmai stáb.
▪ középpontban a sportoló belső motivációjának fejlesztése és erősítése áll, tudatos sportolók nevelése ▪ az edzők, a sportolók motivációját elsősorban támogató, nem pedig agresszív külső eszközökkel erősítik ▪ a hangsúly az együttműködésen, a közös cél elérésén van, a sportági vezetés, a sportoló és edző egy oldalon áll ▪ a legfőbb fókusz a mindennapos következetes, célorientált, tudatos és reflektív munkán van ▪ teljesítmény ingadozás esetén határozott, ugyanakkor konzekvens és támogató hozzáállás érvényesül ▪ a hatékony munka elősegítésének céljából heti önértékeléseket, havi edzői értékeléseket, valamint objektív teszteket és külső szakmai kontrollt alkalmazunk ▪ ez a szemlélet már egy új generáció igényeihez igazodik, ahol a tudatosság, a partnerség és a hosszú távú fejlődés kerül előtérbe, melyben a legerősebb hajtóerő a sportoló belső elhivatottsága és motivációja

5.3 Olimpiai felkészülés Célrendszer

Célrendszer

Los Angeles 2028 **MAGYAR SZINKRONÚSZÓ VÁLOGATOTT** *változások a kvalifikációs rendszerben*	
PÁRIZS 2024	**LOS ANGELES 2028**
kvótaszám: 96	kvótaszám: 96
10 csapat kvóta • 1 csapat: rendező ország • 4 csapat: kontinentális bajnokság (2023) • 5 csapat: olimpia előtti világbajnokság (2024: QAT) 8 sportoló/NOC	10 csapat kvóta • 1 csapat: rendező ország • 3 csapat: 2027. évi Világbajnokság (HUN) • 4 csapat: 2027. évi kontinentális bajnokság • 2 csapat: 2028. évi WA Super Final (az itt megszerezhető kvóták száma attól függ, hogy hányan kvalifikáltak korábban) 8 sportoló/NOC
18 páros kvóta • 10 páros: a csapat versenyszámban kvalifikált országok párosai • 5 páros: kontinentális bajnokság - második páros kontinentális kvóta • 3 páros: olimpia előtti világbajnokság (2024: QAT) 2 sportoló/NOC	18 páros kvóta • 10 páros: a csapat versenyszámban kvalifikált országok párosai **• 5 páros: 2027. évi Világbajnokság (HUN) ➜ 1. magyar kvótaszerzési esély** **• 3 páros: 2028. évi WA Super Final ➜ 2. magyar kvótaszerzési esély** **AZ ÚJ SZABÁLYOK MAGYARORSZÁG SZÁMÁRA KEDVEZŐEK, NŐTT A KVÓTASZERZÉS ESÉLYE.** 2 sportoló/NOC

Los Angeles 2028 **MAGYAR SZINKRONÚSZÓ VÁLOGATOTT** *reális kvóta vagy kvalifikációs prognózis*				
Időpont	**Verseny**	**Helyszín**	**Versenyszám**	**Eredményességi cél**
2026	Junior Európa-bajnokság	GER	páros rövidprogram	~ legjobb 10-12
			páros szabadprogram	
	Junior Világbajnokság	HUN	páros rövidprogram	~ legjobb 14-16
			páros szabadprogram	
2027	Világkupa állomások	TBC	páros rövidprogram	2026-os szezonban feltérképezett közvetlen ellenfelek elé kerülés
			páros szabadprogram	
	Európa-bajnokság	TBC	páros rövidprogram	~ legjobb 10
			páros szabadprogram	
	Világbajnokság	HUN	páros rövidprogram	5 elérhető kvóta ~ legjobb 15
			páros szabadprogram	
2028	Super Final	TBC	páros rövidprogram	3 elérhető kvóta
			páros szabadprogram	
2025-ös Világbajnokság - magyar páros: 18. és 23. helyezés **CÉL: éves eredményességi célok elérése** **↓** **KVÓTASZERZÉSI ESÉLY - REÁLISAN 2028-ban (a 2. kvalifikációs versenyen)**				

Működési modell (felkészülési rendszer)

Los Angeles 2028
MAGYAR SZINKRONÚSZÓ VÁLOGATOTT
az olimpiai keret- és az olimpiai kvalifikáción résztvevők (páros) kijelölésének és kiválasztásának folyamata és szempontjai

I. ELSŐDLEGES VÁLOGATÁSI ELVEK ÉS STRATÉGIA (2026) ➜ OLIMPIAI KERET KIJELÖLÉS

VÁLOGATÓ EDZÉSEK, SZEZONKÖZI TESZT

1. sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek, művészi hatás szárazföldön (10%)
2. sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek, lazaság, hajlékonyság (50%)
3. egyéb sportágspecifikus képességek (40%)
   - kiemelkedő sportági jártasság és technika (15%)
   - emocionális-affektív és kognitív képességek (10%)
   - optimális antropometriai jellemzők, antropometriai és mozdulat szinkronitás kompatibilitás (15%)

↓

OLIMPIAI KERET KIJELÖLÉSE: 2026 JANUÁR
a *szakami stáb a program stabilitását és a 2028-ig tartó fejlesztési potenciált is figyelembe veszi*

II. ELSŐDLEGES VÁLOGATÁSI ELVEK ÉS STRATÉGIA (2026) ➜ 1/2/3 SZÁMÚ PÁROS EGYSÉGEK KIJELÖLÉSE

VÁLOGATÓ EDZÉSEK, SZEZONKÖZI TESZT, EDZÉS FELMÉRÉRSEK, SZEZONKÖZI TESZTEK, VERSENYEREDMÉNYEK

1. sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek, művészi hatás szárazföldön (10%)
2. sportágspecifikus kondicionális és koordinációs képességek, lazaság, hajlékonyság (50%)
3. egyéb sportágspecifikus képességek (40%)
   - kiemelkedő sportági jártasság és technika (15%)
   - emocionális-affektív és kognitív képességek (10%)
   - optimális antropometriai jellemzők, antropometriai és mozdulat szinkronitás kompatibilitás (15%)

↓

1/2/3 SZÁMÚ PÁROS EGYSÉGEK KIJELÖLÉSE: 2026 AUGUSZTUS

III. 1/2/3 SZÁMÚ PÁROSOK VERSENYEZTETÉSE ➜ AZ 1. KVALIFIKÁCIÓN VERSENYZŐ PÁROS KIVÁLASZTÁSA, RÉSZVÉTEL AZ 1. KVALIFIKÁCIÓS VERSENYEN

VERSENYTELJESÍTMÉNY, VERSENYEREDMÉNYEK, EDZÉS FELMÉRÉRSEK, SZEZONKÖZI TESZTEK, SZAKMAI VISSZAJELZÉSEK

az 1. kvalifikáción versenyző páros kiválasztása a 2026 és 2027-es szezonban versenyeztetett páros egységek teljesítmény és eredményességi mutatóinak elemzése alapján:

- 2026 és 2027 versenyteljesítmény és versenyeredmény (60%) - aktuális versenyeztetési terv alapján
- teszteken és edzéseken mutatott teljesítmény (25%)
- bírói és kontrolleri visszajelzések (15%)

↓

AZ 1. KVALIFIKÁCIÓS VERSENYEN VERSENYZŐ PÁROS KIVÁLASZTÁSA ÉS RÉSZVÉTEL AZ 1. KVALIFIKÁCIÓS VERSENYEN (2027 WA WORLD CHAMPIONSHIPS)

IV. 2027 . ÉVI SIKERTELEN KVALIFIKÁCIÓ ESETÉN ➜ RÉSZVÉTEL AZ 1. SZÁMÚ PÁROSSAL A 2. KVALIFIKÁCIÓS VERSENYEN

1. SZÁMÚ ÉS TARTALÉK PÁROS PÁRHUZAMOS FELKÉSZTÉSE ÉS VERSENYEZTETÉSE

↓

RÉSZVÉTEL A 2. KVALIFIKÁCIÓS VERSENYEN (2028 WA SUPER FINAL)

IV. SZEMÉLYI FELTÉTELEK TERVEI

4.1 Bíró és Technikai Kontroller képzés

Képzés célja és követelményrendszere

A 2026. évben a VBB tervei a bírói testület tagjainak továbbképzésével kapcsolatban alakulnak.

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 - nemzetközi tapasztalatainak 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 pozíciókra 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 különböző előadások megtartására.
Reméljük,hogy találunk a nemzetközi bírói munka iránt érdeklődő, ez irányban több munkát belefektetni hajlandó bírókat is, akiket segítünk, támogatunk.

4.2 Edzőképzés

Edzőképzés rendszere:

Középfokú képzés – régi (OKJ) képzés, a felnőttképzést adó intézményekkel közösen
Cél: Az oktatási helyszíneken kizárólag Szövetségi jóváhagyással bonyolított tanfolyamok szervezése, Szövetség által jóváhagyott szakemberekkel.

Egyetemi képzés – Magyar Testnevelési Egyetem
Feladat: A képzés ütemezésének, elméleti és gyakorlati oktatásának felülvizsgálata

Továbbképzések

A Szakmai Bizottság a minél magasabb szintű edzői tevékenység biztosítása érdekében az edzői továbbképzéseket, konferenciákat kíván szervezni. Feladatunknak tekintjük:
edzők folyamatos továbbképzését
szakmai workshopokon, konferenciákon való részvétel motiválását,
sportági programok (pl. képességfelmérő rendszerek) alkalmazását,
egységes szakmai elvek mentén történő képzés elsajátítását

Tervezett konferenciák:

Január: Évadnyitó konferencia

A versenyévad előtt minden információ megosztása a klubokkal, felkészülés az új követelményekre, versenyszabályozásokra. Cél a leghatékonyabb és sikeresebb edzésmunka segítése.

- 2026. Versenyrendszer bemutatkozás
- 2026. ÚJ SZINKÉP
- SZINKÉP a gyakorlatban
- Sportsérülések és vízből mentés a gyakorlatban

Május:Utánpótlás konferencia

Művészi sportágak edzőinek meghívása a sportágaink párhuzamainak, nehézségeinek a feltérképezésére. Közös cél lehetne a tapasztalatátadás és a szorosabb sportági kapcsolódásokban való segítés.

- Művészi sportágak stratégiai párhuzamai (szinkronúszás, RG, műkorcsolya, torna)
- Művészi sportágak közös módszertana
- Művészi sportágak közös alapképességei

Szeptember: Szezonnyitó konferencia

- Pedagógiai és pszichológiai témák
- Szakmai képzés
- Táplálkozással összefüggő témák (edzőknek, szülőknek, sportolóknak)

Szakmai napok:

- világversenyekhez köthető új ismeretanyagok átadása
- versenyekhez, nevezési határidőkhöz köthető szakmai megbeszélések
- új ismeretek gyakorlati átadása, gyakorlati képzés
- Az edzők gyakorlati képzése a sportolók képzési rendszerének szimbiózisában is megvalósul. Ehhez alapdokumentumok: SZINKÉP és a Versenyrendszer 2026.

V. VERSENYEZTETÉS ÉS SPORTÁGI KÉPZÉSI RENDSZER

5.1 Hazai versenyek rendszere

Szövetségi versenyek

- 2026. április 18-19. XXXIV. Országos Bajnokság - 10U, Gyermek és Junior
- 2026. április 25-26. XXXIV. Országos Bajnokság - Utánpótlás, Felnőtt, Masters
- 2026. július 2-5. XV. Hungarian Open - 10U, Gyermek, Utánpótlás, Junior, Felnőtt
- 2026. október 18. Jövő Reménységei Verseny - 8U, 10U, Gyermek, Utánpótlás
- 2026. november 5-8. XXXIV. Magyar Kupa - 8U, 10U, Gyermek, Utánpótlás, Junior, Felnőtt

Klub versenyek

- 2026. február 22. SYNUS Kupa - kezdők, WA korosztályok
- 2026. március 20-22. Orka Kupa - kezdők, WA korosztályok
- 2026. május 16-17. IV. Sirenia Kupa - kezdők, WA korosztályok
- 2026. május 23-24. Delfin Kupa - kezdők, WA korosztályok
- 2026. november 28-29. XIV. Aquatic Kupa - kezdők, WA korosztályok, Masters Magyar Kupa
- 2026. december 14. – Mikulás Kupa - kezdők, WA korosztályok

5.2 A sportolók képzési rendszere

SZINKÉP

- 2026. január 31-február 1. SZINKÉP felmérő
- 2026. március 7. SZINKÉP pótnap és kismedencés felmérő
- 2026. október 17. SZINKÉP felmérő és kismedencés felmérő

A SZINKÉP célja, hogy az abban szereplő feladatok egymásra épülve a fejlődést szolgálják mind a sportolók, mind a sportágban dolgozó edzők felé. A 2026-os évben először a megújult SZINKÉP szerint mérjük fel a sportolókat, bevezetési időszak lévén nem kötjük SZINKÉP-en elkért teljesítményhez a szövetségi versenyeken való indulást.

Központi Szakmai Napok

Havi rendszerességgel Nyílt Szakmai Napok rendezése továbbképzési és fejlődési lehetőségként az egyesületi edzők számára Hanczár Jázmin koordinálásával. A Szakmai Napokon minden egyesületből egy edző és két 2014-2015 születésű sportoló vehet részt. Az edzők folyamatos továbbképzésével, fejlesztésével, motiválásával közvetetten a fiatal sportolók számára stabil alapok biztosítása, később fejlesztése a cél.

VI. DIPLOMÁCIA

6.1 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.

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.

- Cél az 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.

6.2 Működési modell

A World Aquatics bizottsági tagválasztás során kiemelt célként fogalmaztuk meg, 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.

- Vízi Judit megválasztása mind a világszervezet, mind az európai szervezet technikai bizottságába sikeresen teljesült.
- Emellett Vándor Csilla nemzetközi szerepvállalása a nemzetközi kontrollerek között kiemelkedő.

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 2026-os Junior Világbajnokság, valamint a 2027-es felnőtt 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.

VII. EGÉSZSÉG ÉS SPORTTUDOMÁNY

7.1 Nemzetközi sportági tudományos kutatási témakörök

Rincón és munkatársai 2023-ban készítettek egy átfogó tanulmány a szinkronúszás tudományos kutatási helyzetéről. Azt találták, hogy az elmúlt években észrevehető, hogy egyre több tudományos cikket publikálnak világszerte a szinkronúszás témakörében, főleg kis elemszámmal (1-50 sportoló) és elit sportolók részvételével. A leginkább kutatott területek a fiziológia, sportteljesítmény és sérülések. Ennek ellenére a szinkronúszás a többi sportághoz képest kevéssé kutatott, nagy szükségünk lenne több sportoló részvételével készült kutatásokra. Ennek kulcsát Rincón abban látja, hogy a szövetségek, klubok és versenyzők igényeljék azt, hogy tudomány által alátámasztott ismeretekkel bővítsék tudásukat.

Japánban Miwako Homma olimpikon végez régóta biomechanikai kísérleteket, hasznos tudással látva el a japán szinkronúszó válogatottat.

Spanyolországban idén alakult az EA-val közösen az Apnea Project, aminek keretében az edzéseken és versenyeken való légzési szabálytalanságokat fogják kutatni. Spanyolországból más témában is születtek tudományos cikkek:

- versenyzők szívritmusának és laktátszintjének vizsgálata versenyen és edzésen;
- tüdőkapacitás vizsgálata;
- szinkronúszók sérüléseinek átfogó sportorvosi vizsgálata.

Kanadában, Olaszországban és az Egyesült Királyságban is több tudományos cikk látott napvilágot, ezen kívül több országban is megjelent 1-1 kutatás.

Külön kiemelném azokat a kutatásokat, amelyek a bírókról szólnak. Mivel több pontozásos sportágban is sok éve fennálló probléma a szubjektivitás, sok kutatás fókuszál erre a témára, és a más sportágak pontjain végzett elemzéseket szinte teljes egészében alkalmazhatjuk a mi sportágunkra is. Több cikk is van, amelyben szinkronúszó bírók elemzése, összehasonlítása is megtörténik, nem csak a sportolók, hanem a bírók munkája is kutatható tehát. 1-2 cikk született arról is, hogy az edzői viselkedés-stílusok hogyan befolyásolják a sportolók teljesítményét.

7.2 Hazai sportági tudományos kutatás – témajavaslatok

Magyarországon a sporttudomány a kezdeti előnyünk (Magyarország a negyedik Svédország, USA és Németország mögött Sporttudományi Egyetem létrehozásában) ellenére nem nagyon kompetitív, főleg vizes sportágak tekintetében. A víz alatti kamerák, szenzorok és az ehhez szükséges megfelelő medence - amelybe ezeket telepíteni kell, - nem állnak rendelkezésre és sok ráfordítással lehetne felzárkóznunk.

Ennek ellenére, mivel a szinkronúszás ilyen kevéssé kutatott terület, vannak lehetőségeink kutatási témákat találni, ezek végrehajtásához azonban finanszírozás szükséges.

Edzésmódszereket tudományos környezetben végezhetünk, hogy validáljuk őket.

Meg lehetne például vizsgálni:

- spiccfeladatok hatékonyságát,
- állóképességi edzés hatékonyságát és hatását a teljesítményre
- összefügg-e az úszás és a szinkronúszás-beli teljesítmény (lehet hogy kiderül hogy nem is érdemes szinkronúszó edzésen úszni?).
- versenyeredményeket és SZINKÉP felmérő eredményeket korreláltathatnánk hogy lássuk, melyik felmérő feladat függ jól össze a versenyen nyújtott teljesítménnyel.

- a magyar szinkronúszó válogatottban nagyon jelen lévő probléma a kiégés, a sportág korai elhagyása. Ezzel kapcsolatban végezhetnénk pszichológiai kutatást, interjúkat volt válogatott sportolókkal:
    - miért mondták le a válogatottságot
    - mi mutatkozik a háttérben

A szövetség WatliCam kamerájával biomechanikai kísérleteket végezhetnénk, például: mi az optimális távolság kiszúrás előtt pike helyzetben a lábujj és a vízfelszín között.

A Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetemen az elmúlt 30 évben több szinkronúszással kapcsolatos diplomadolgozat is született, ezek közül nem mindegyik publikus.

Ezen kívül tudományos cikkek is születtek:

- Laski Vivien vizsgált különböző összefüggéseket versenyteljesítmény és egyéb faktorok között.
- Domician Máté Debrecenben a magyar szinkronúszók edzéskörülményeit és szponzorációs lehetőségeit vizsgálta.
- Szabó-Csifó Barna gyerek korosztályú szinkronúszók hajlékonyságfejlesztési módszereit vizsgálta.

7.3 A hazai sportági tudományos kutatás lehetőségei

Az MTSE-n tanuló hallgatók, illetve a nemzeti programokban részt vevő sportolóink be tudnak kapcsolódni az egyetem laborjaiban folyó tudományos kutatásokba szakdolgozat vagy TDK téma keretében. Ekkor a laborok eszközei és a laborvezető szakmai iránymutatása elérhetővé válik. Itt lehetőség van molekuláris biológiai kutatásra, biomechanikai mérésekre, tüdőfunkció mérésére, testösszetétel és csontsűrűség mérésére, a teljesség igénye nélkül.

Felvehetjük a kapcsolatot a MÚSZ-el illetve a MVSZ-el, ők milyen tudományos kutatásokat végeznek.

Végezhetünk kérdőíves kutatásokat (Mennyire ismert a sportágunk, milyen véleménnyel vannak róla az emberek? Hoznák a gyermeküket szinkronúszó edzésre?). Pszichológiai kérdőívekkel megvizsgálhatnánk a szinkronúszók mentális állapotát, testképét, sporthoz való viszonyát.

Dolgozhatunk meglévő adatokból. 15 évre visszamenőleg rendelkezünk a Szövetség által rendezett versenyek pontszámaival, amelyből longitudinális kutatási módszerrel megfigyelhetnénk, mi jelzi előre a sportsikert felnőtt korosztályban. (hány évesen kezdett versenyezni a sikeres felnőtt sportoló? Milyen eredményei voltak kiskorában? Váltott egyesületet?)

A versenyen való teljesítményen megfigyelhetnénk a kismedencés program sikerességét, az itt indult gyerekek jobban teljesítenek-e az U8 kategóriában társaiknál. A bírók részrehajlását is elemezhetjük a pontokból statisztikai módszerek segítségével, kiszűrve a saját gyermek, klub felé hajló bírókat.

Nemzetközi adatokból is készíthetünk elemzést: megvizsgálhatjuk például, van-e összefüggés a versenyeken elért helyezés és a között, hogy hány versenyszámban indult a sportoló (világbajnokságon lehet-e szólóban dobogóra lépni úgy, hogy más versenyszámokban is indulunk?). Videófelvételeket elemezhetünk, hogyan viszonyul egymáshoz a víz alatt-víz fölött töltött idő. Megvizsgálhatjuk, van-e összefüggés a versenyen elért helyezés és a bírói kar összetétele között. Megvizsgálhatjuk, van-e a hazai pályának előnye. Megvizsgálhatjuk, van-e az induló ország közösségi médiában való szereplésének hatása a versenyen elért helyezésre. Ezek mind meglévő adatok statisztikai elemzéséből megoldhatók, nincs nagy költségük.

A medencében biomechanikai szempontból vizsgálhatnánk különböző alaptechnikákat, elemeket: ehhez a WatliCam, vagy két GoPro kamera szükséges. Alaphelyzetek, átmenetek, akrobatikus elemek elemzését végezhetjük el így.

Vizsgálhatnánk az aktív és passzív hajlékonyság viszonyát, milyen tulajdonság hogyan befolyásolja a kettő közötti összefüggést (pl. A harántspárga esetén nézzük meg a combközelítők, farizom, csípőfeszítő, combhajlítók erejét és mozgástartományát).