



**Strategia rozwoju
pływania
synchronicznego na
lata 2015-2020**

Komitet Techniczny
Pływania Synchronicznego

Spis treści

Wstęp.....	3
1. Diagnoza stanu aktualnego.....	4
1.1. Osiągnięcia sportowe.....	4
1.2. Liczba zawodników, szkoleniowców, sędziów	7
1.3. Organizacja szkolenia.....	9
1.4. Infrastruktura.....	9
1.5. Szkolenie i doszkalanie kadr trenersko – instruktorskich.....	9
1.6. Badania naukowe w procesie treningowym.....	9
2. Trendy rozwojowe.....	11
2.1. Zmiany w przepisach.....	11
2.2. Popularność dyscypliny sportu	12
3. Główny cel strategiczny w rozwoju pływania synchronicznego.....	13
3.1. Poprawa wyniku sportowego na arenie międzynarodowej.....	13
4. Cele szczegółowe.....	14
4.1. Popularyzacja pływania synchronicznego w społeczeństwie.....	14
4.2. Powstanie spójnego, wielopoziomowego systemu szkolenia sportowego..	14
4.3. Stworzenie systemu szkolenia i doształcania kadr trenerskich i sędziowskich.....	21
4.4. Powołanie Centrum Szkolenia kadry narodowej w pływaniu synchronicznym.....	21
4.4. Uzyskanie kwalifikacji do startu w Igrzyskach Olimpijskich w Tokio 2020.....	23
5. Program wdrażania.....	24
6. Analiza SWOT.....	26
Podsumowanie.....	27

Wstęp

Pływanie synchroniczne jako jedna z czterech dyscyplin sportu pływackiego charakteryzuje się najkrótszą historią w Polsce. Pierwsze światowe wzmianki o pływaniu ornamentacyjnym, które było pierwowzorem współczesnej odmiany tej dyscypliny sportu sięgają końca XIX w., gdzie w 1896 r. rozegrano pierwsze zawody, w których startowali wyłącznie mężczyźni. Mimo, że debiut olimpijski miał miejsce w 1984r. w Los Angeles, to w Polsce pierwsze Mistrzostwa Polski rozegrano dopiero w 1991r.

W Polsce pływanie synchroniczne jest dyscypliną o dużym potencjale rozwojowym. Sukcesywnie powstają nowe kluby w kolejnych województwach.

Stworzenie spójnego i jednolitego planu wspierającego system szkolenia i współzawodnictwa sportowego z pewnością będzie skutkować progresją wyników sportowych.

1. Diagnoza stanu aktualnego

1.1. Osiągnięcia sportowe

W 2006r. w Mistrzostwach Europy w Budapeszcie po raz pierwszy wystartowały Polki reprezentując nasz kraj w dwóch spośród czterech konkurencji pływania synchronicznego.

Pełen debiut polskiej reprezentacji w jednej z najważniejszych imprez - Mistrzostwach Europy Seniorek, miał miejsce w 2008r. w Eindhoven (MES w pływaniu synchronicznym, podobnie jak w pływaniu sportowym są rozgrywane od 1977r.).

W ostatnich latach do największych sukcesów należy zaliczyć zajęcie III miejsca w Pucharze Europy w 2009 w Andorze w klasyfikacji ogólnej.

Obecnie szkolenie w pływaniu synchronicznym ma miejsce w pięciu województwach, w piętnastu klubach. Główne cele szkoleniowe w poprzednich latach były nastawione na szkolenie przede wszystkim junierek, które w 2015 roku miały wystartować w Mistrzostwach Europy Junierek w Chorwacji w maju 2015r. Jednak w październiku 2014r. LEN podjął decyzję o połączeniu w/w imprezy w I Igrzyskami Europejskimi w Baku. Kwalifikacje do tych zawodów mogło uzyskać tylko 6 zespołów, lub 5 duetów spośród wszystkich, które przez ostatnie dwie imprezy rangi Mistrzostw Europy Juniorów nie wystawiły pełnego składu (solo, duet, zespół i kombinacja).

W 2014r. po ponad 20 latach Polska wzięła udział w Mistrzostwach Świata Juniorów w Helsinkach w konkurencji solo i duet. Poniższa tabela 1 zawiera porównanie wyników w Mistrzostwach Europy Juniorów i jedynych Mistrzostwach Świata Juniorów w ostatnich latach.

**Tabela 1. Zestawienie wyników za programy dowolne w Mistrzostwach Europy Junierek
Mistrzostwach Świata Junierek**

	2007	2008	2009	2010	2011	2013	2014
	Calella	Angers	Gloucester	Tampere	Belgrad	Poznań	Helsinki
	MEJ	MEJ	MEJ	MEJ	MEJ	MEJ	MŚJ
solo	68,047 pkt.	71,300 pkt.	70,000 pkt.	-	-	66,298 pkt.	72,767 pkt.
duet	67,080 pkt.	72,400 pkt.	70,333 pkt.	-	-	65,372 pkt.	73,067 pkt.
zespół	73,500 pkt.	74,300 pkt.	69,666 pkt.	68,700 pkt.	-	63,785 pkt.	-
kombinacja	73,900 pkt.	74,300 pkt.	71,000 pkt.	69,100 pkt.	67,700 pkt.	-	-

Tabela 2. Podsumowanie współzawodnictwa w pływaniu synchronicznym za rok 2014

Lok.	Województwo	MMP	MPJ	MPJMł	MMM	Razem	%14	%13	Postęp
1	Wielkopolskie		107,17	61,26	24,34	192,77	48,92	49,02	-0,10
2	Dolnośląskie		87,50	54,54	21,12	163,16	41,40	40,21	1,19
3	Mazowieckie		1,14	22,50	3,50	27,14	6,89	7,31	-0,42
4	Pomorskie		7,00	4,00		11,00	2,79	3,45	-0,66
5	Kujawsko	-							
			202,81	142,30	48,96	394,07	100,00	100,00	0,00

Tabela 2 zawiera punktację jaką uzyskały województwa w 2014 roku. Poniżej w tabeli 3 umieszczono punktację klubową.

**Tabela 3. Podsumowanie współzawodnictwa w pływaniu synchronicznym za rok 2014
(klasyfikacja klubowa)**

Lok.	Klub	Woj.	MMP	MPJ	MPJMł	MMM	Razem	%
1	LUKS Aquarius Bielawa	DŚL		27,50	27,86	19,12	74,48	18,90
2	KS AZS-AWF Poznań	WLP		36,00	4,50	6,83	47,33	12,01
3	MKS Juvenia Wrocław	DŚL		30,00	13,32	2,00	45,32	11,50
4	KS AZS-AWF Wrocław	DŚL		30,00	13,36		43,36	11,00
5	UKS Dąbrówka-Synchro Poznań	WLP		37,00			37,00	9,39
6	UKS Wanda Poznań	WLP		26,00	8,08		34,08	8,65
7	OŚ AZS Poznań	WLP			27,50		27,50	6,98
8	UKS Mazowia Synchro Warszawa	MAZ		1,14	22,50	3,50	27,14	6,89
9	KP Akwawit Leszno	WLP		8,17	6,01	10,50	24,68	6,26
10	KS Wodnik Śrem	WLP			15,17		15,17	3,85
11	MMKS Gdańsk	POM		7,00	4,00		11,00	2,79
12	UKS Szóstka Poznań	WLP				7,01	7,01	1,78
				202,81	142,30	48,96	394,07	100,00

1.2. Liczba zawodników, szkoleniowców, sędziów

Poniżej w tabeli 4. zestawiono wykaz klubów z aktualną licencją wraz z liczbą szkolonych zawodniczek (dane za lata 2012, 2013, 2014r. uzyskane na podstawie ewidencji Komisji ds. Licencji Polskiego Związku Pływackiego).

Tabela 4. Kluby i liczba licencji w pływaniu synchronicznym w 2012, 2013 i 2014r.

L.p.	Województwo	Klub 2014	Liczba licencji w 2012	Liczba licencji w 2013	Liczba licencji w 2014
1.	Dolnośląskie	AZS AWF Wrocław	-	13	17
2.		„Juvenia” Wrocław	5	10	21
3.		LUKS „Aquarius” Bielawa	51	65	73
4.	Kujawsko Pomorskie	- UKS „Osowa Góra”	38	55	55
5.	Mazowieckie	UKS „Mazowia Synchron” Warszawa	66	78	93
6.	Pomorskie	MMKS Gdańsk	28	28	28
7.		„Delfin” Gdynia	-	-	5
8.		UKS „Ósemka” Chojnice	6	6	9
9.	Wielkopolskie	„Akwawit” Leszno	63	74	74
10.		AZS AWF Poznań	13	98	112
11.		KS „Wodnik” Śrem	20	20	20
12.		OŚ AZS Poznań	7	7	7
13.		UKS „Dąbrówka Synchron” Poznań	13	15	34
14.		UKS „Szóstka” Poznań	6	11	12
15.		UKS „Wanda” Poznań	12	5	4
	RAZEM		328	485	564

W każdym z wyżej wymienionych klubów pracuje niewielka liczba trenerów i instruktorów (tabela 5), z których większość jest zatrudniona na części etatów w szkołach lub umowach zleceniach w klubach, albo też pełni swoją rolę jako wolontariusze. Należy nadmienić, że żaden z trenerów nie posiada uprawnień trenerskich w pływaniu synchronicznym tylko w

pływaniu sportowym. Natomiast uprawnienia instruktorskie w dużej mierze dotyczą pływania synchronicznego. Jest to związane z tym, że do tej pory nie było w Polsce osoby z odpowiednimi uprawnieniami do poprowadzenia kursów podwyższających uprawnienia w pływaniu synchronicznym.

Tabela 5. Zestawienie liczby trenerów i instruktorów w pływaniu synchronicznym

L.p.	Województwo	Klub 2014	Liczba trenerów/instruktorów z uprawnieniami	Warunki współpracy z klubem (zatrudnienie)
1.	Dolnośląskie	AZS AWF Wrocław	1 os. – I kl.	Umowa - zlecenie
2.		„Juvenia” Wrocław	1 os. – II kl.	Umowa - zlecenie
3.		LUKS „Aquarius” Bielawa	1 os. – II kl.	Umowa - zlecenie
4.	Kujawsko - Pomorskie	UKS „Osowa Góra”	1 os. – I kl.	Etat w szkole
5.	Mazowieckie	UKS „Mazowia Synchro” Warszawa		Umowa – zlecenie wolontariat
6.	Pomorskie	MMKS Gdańsk	1 os. – II kl.	Etat w szkole
7.		„Delfin” Gdynia		wolontariat
8.		UKS „Ósemka” Chojnice	2 os. – II kl.	wolontariat
9.	Wielkopolskie	„Akwawit” Leszno	2 os. – II kl. i instruktor	Umowa - zlecenie
10.		AZS AWF Poznań	4 os. - I kl., 2x II kl., 1 x instruktor	1 x ½ etatu w szkole, 2 x umowa –zlecenie, 1 x wolontariat
11.		KS „Wodnik” Śrem	1 os. – instruktor	Umowa - zlecenie
12.		OŚ AZS Poznań	1 os.	b.d.
13.		UKS „Dąbrówka Synchro” Poznań	1 os.	Umowa - zlecenie
14.		UKS „Szóstka” Poznań	1 os. – II kl.	Etat w szkole
15.		UKS „Wanda” Poznań	1 os. – I kl.	Emerytura (wolontariat)

1.3. Organizacja szkolenia

Dotychczasowe szkolenie sportowe było oparte na szkoleniu klubowym zgodnie z regułami Systemu Szkolenia Młodzieżowego. Punkty zdobyte na głównych imprezach juniorskich w kraju miały bezpośrednie przełożenie na finansowanie poszczególnych sekcji.

Większy problem obserwuje się w kategoriach seniorskich, których szkolenie oparte jest wyłącznie na wsparciu gmin co jest ogromnym czynnikiem hamującym.

System szkolenia zawodników obejmuje cztery kategorie wieku: młodziczki do 12 lat, juniorki młodsze (13-15 lat), juniorki starsze (15-18 lat) i seniorki powyżej 18 lat.

1.4. Infrastruktura

Baza treningowa w Polsce z roku na rok ulega poprawie. Jednak obwarowanie przepisami (wymagana głębokość na zawody najwyższej rangi, to 3 m) dotyczącymi odpowiedniej głębokości basenów nie pozwala na wszechstronne wdrożenie programu szkolenia dzieci i młodzieży. W pierwszym etapie szkolenia wieloletniego możliwa staje się realizacja założeń na basenach poniżej 2 m. Dalsze etapy szkolenia wykluczają taki wariant. Rozwój infrastruktury sportowej w ostatnich latach przyniósł jednak wymierne korzyści w postaci dużej liczby zbudowanych pływalni.

1.5. Szkolenie i doszkalanie kadr trenersko - instruktorskich

Na obecnym etapie szkolenia kadr trenerskich korzysta się z kursów i szkoleń organizowanych przede wszystkim przez LEN (Europejska Federacja Pływania). Jednak liczba takich szkoleń jest ograniczona. Również system szkoleń instruktorskich w kraju do tej pory był mało rozwinięty. Do tej pory zorganizowano dwukrotnie kursy instruktorskie, a wszyscy trenerzy posiadających tytuły trenera II i I klasy zdobyli swoje uprawnienia w pływaniu sportowym. Nie istnieje zatem jeden, spójny system kształcenia kadr trenerskich.

1.6. Badania naukowe w procesie treningowym

Spośród najważniejszych jednostek badawczych w sporcie jedynie AWF poznański i wrocławski podjęły się współpracy z pływaniem synchronicznym. Było to przede wszystkim związane z faktem, że wśród pracowników tych uczelni są lub były trenerki pływania synchronicznego.

W Poznaniu przede wszystkim prowadzono badania w zakresie sprawności (Zakład Teorii Sportu i Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego) zmian i doskonalenia techniki ruchów oraz zmian biochemicznych zachodzących w organizmie pod wpływem treningu u pływaków synchronicznych.

2. Trendy rozwojowe

Analiza ostatnich działań na rzecz rozwoju dyscypliny sportu nie wykazywała tendencji wzrostowych. W dużej mierze wiązało się to z finansowaniem pływania synchronicznego. Dotacje uzyskiwane przeznaczone były na szkolenie kadr narodowych juniorów i seniorów, wyjazdy na zawody zagraniczne kadr narodowych, organizację imprez centralnych (Mistrzostwa Polski Seniorów, Juniorów, Juniorów Młodszych), szkolenie sędziów i trenerów, badania diagnostyczne i lekarskie kadr narodowych oraz starty w głównych zawodach międzynarodowych (Mistrzostwa Europy i pierwszy raz w Mistrzostwach Świata Juniorów). Jednak Europejska i Światowa Federacja (LEN i FINA) dążą do wprowadzenia zmian, które pozwolą na dynamiczniejszy rozwój. Zmiany te zostały zawarte w dalszych podpunktach.

2.1. Zmiany w przepisach

W 2014 roku władze FINA wprowadziły zmiany w przepisach, które będą obowiązywać do 2018 roku. Zmiany te dotyczą doboru figur w poszczególnych grupach wiekowych, elementów obowiązkowych w programach technicznych dla solistek, duetów, zespołów jak i systemu sędziowania. Pływanie synchroniczne jest dyscypliną niewymierną stąd poszukiwania najbardziej optymalnych metod sędziowskich.

Zgodnie z nowymi przepisami zespół oceniający poszczególne układy składa się z trzech paneli sędziowskich po 5 sędziów w każdym, odpowiadających za poszczególne wartości programu. System taki ma jak najbardziej zobiektywizować końcową ocenę. Jednak duża ilość arbitrów na zawodach (15 punktowych + 1 sędzia główny) często stanowi problemem dla klubów organizujących zawody rangi MP, dlatego tak ważne jest przeprowadzenie szkoleń sędziowskich aby podnieść kwalifikacje i powiększyć ilość dobrze wyszkolonych sędziów.

Program do obsługi zawodów z uwzględnieniem zmian był wykorzystany już w pierwszym miesiącu obowiązujących przepisów na międzynarodowych zawodach w Poznaniu. Polska ma duże doświadczenie w organizowaniu zawodów rangi międzynarodowej z Mistrzostwami Europy włącznie co jest też czynnikiem motywującym rozwój pływania synchronicznego w Polsce.

Kolejną pozytywną zmianą wprowadzoną w ostatnim czasie jest stworzenie dwóch dodatkowych konkurencji: zespołowej tzw. Highligt routine oraz tzw. duetów mix stanowiących pary mieszane.

2.2. Popularność dyscypliny sportu

Pływanie synchroniczne nie jest dyscypliną popularną. Wszelkie relacje medialne w Polsce są znacznie ograniczone. Często zdarza się sytuacja, że pojęcie pływania synchronicznego jest zupełnie nieznane pomimo, że jest to olimpijska dyscyplina sportu od 1984 roku.

Niska popularność w społeczeństwie ma bezpośrednie przełożenie na organizację szkolenia wieloletniego, gdzie podstawą piramidy powinna być duża liczba zawodników w kategorii młodzik. Analizując statystyki dotyczące liczby licencji w klubach obserwuje się trendy wzrostowe szczególnie u podstaw tzw. piramidy szkolenia.

W celu poprawy wizerunku i podniesienia świadomości ludzi, zawodniczki często po skończonej karierze podejmują się udziału w różnego rodzaju medialnych wydarzeniach typu pokazy i uświetnianie otwieranych obiektów pływackich oraz występy w popularnych programach telewizyjnych.

3. Główny cel strategiczny w rozwoju pływania synchronicznego

Główny cel strategii rozwoju to:

3.1. Poprawa wyniku sportowego na arenie międzynarodowej.

W strategii rozwoju do 2020 roku cel ten stał się priorytetem. Dostrzega się konieczność uzyskania wyższych lokat w rankingach europejskich i światowych.

Zadanie to powinno zostać uzupełnione o tzw. cele szczegółowe, które również staną się pomocniczymi celami w realizacji najważniejszych założeń.

Bardzo ważnym elementem rozwoju pływania synchronicznego jest powstanie nowych klubów na terenie całej Polski, zajmujących się głównie szkoleniem zawodników na poziomie młodzików i juniorów młodszych. Kluby te powinny działać profesjonalnie, wykorzystując doświadczenie dobrze przygotowanej kadry trenerskiej. Jest to dyscyplina sportu przede wszystkim techniczna, więc bardzo ważne jest, aby na tym poziomie szkolenia ustrzec się błędów, które w przyszłości mogłyby zahamować dalszy rozwój danego zawodnika. Najzdolniejszą młodzież w wieku juniora starszego i seniora obejmie się szkoleniem centralnym w oparciu o najlepiej prosperujący i najlepiej przygotowany pod względem bazy ośrodek sportowy. Kluby, które wyszkołą takich zawodników będą objęte gratyfikacją finansową w ramach rekompensaty za pozorną utratę punktów w Systemie Szkolenia Młodzieży.

Zrzeszenie najlepszych zawodników w jednym ośrodku będzie procentować poprawą wyników na arenie międzynarodowej. Należy również stworzyć plan stypendialny szczególnie w kategorii seniora, gdzie zawodnicy rezygnują ze sportu nie mając środków do życia.

Mocny ośrodek szkoleniowy, który jednocześnie pozwoli zawodnikowi na zdobywaniu wyższego wykształcenia i umożliwiający codzienne treningi w grupie najzdolniejszej młodzieży, przełoży się na wyniki w przyszłości, a co za tym idzie pozwoli się ubiegać o uzyskanie kwalifikacji do startu w Igrzyskach Olimpijskich Tokio 2020.

4. Cele szczegółowe

Oprócz w/w celu głównego należy wyłonić cele pośrednie, które powinny stworzyć spójną strategię rozwoju.

Szczegółowe założenia obejmują pięć podstawowych obszarów:

4.1. Popularyzacja pływania synchronicznego w społeczeństwie.

Jako niezwykle widowiskowa dyscyplina sportu, pływanie synchroniczne nadal w małym stopniu jest kojarzone przez ogół społeczeństwa. Zwiększenie popularności jest podstawą w budowaniu wieloletniego cyklu szkolenia sportowego. Z licznej grupy zawodniczek na najniższym poziomie wyszkolenia sportowego, w dalszych latach będzie można wyłonić specjalistyczną grupę mistrzów w tej dyscyplinie sportu. Konsekwencją tego planu będzie utworzenie kadr narodowych w kategoriach juniorów i seniorów. Plan ten wraz z pozostałymi celami głównymi i szczegółowymi pozwoli podnieść poziom wyników sportowych na arenach międzynarodowych.

4.2. Powstanie spójnego, wielopoziomowego systemu szkolenia sportowego.

Pływanie synchroniczne jest dyscypliną sportu, w której oprócz doskonalenia podstawowych zdolności motorycznych ogromny nacisk należy położyć na kształcenie techniki ruchów i koordynacji. Dodatkowym utrudnieniem jest nienaturalne dla człowieka środowisko i znaczne ograniczenia w dostarczaniu tlenu podczas wykonywania wysiłku fizycznego. Wszystkie te elementy powodują, że proces szkolenia zawodniczki w pływaniu synchronicznym jest bardzo wydłużony i wymaga włączenia wielu pokrewnych dyscyplin sportu w cały, wieloletni proces szkolenia.

Porównując dotychczasowe wyniki międzynarodowe, należy podkreślić wyrównaną walkę polskiej reprezentacji w stosunku do państw sklasyfikowanych na podobnych miejscach. Jednak zespoły zajmujące niezmiennie od niemal 15-tu lat pierwsze miejsca są na dużo wyższym poziomie zaawansowania w stosunku do 90% startujących państw. Poniższa tabela przedstawia ranking w konkurencji zespołowej w ostatnich dziesięciu Mistrzostwach Europy.

Tabela 6. Wyniki w konkurencji zespołów w ciągu ostatnich ośmiu Mistrzostw Europy

M	2000 Helsinki	2002 Berlin	2004 Madryt	2006 Budapeszt	2008 Eindhoven	2010 Budapeszt	2012 Eindhoven	2014 Berlin
1	Rosja	Rosja	Rosja	Rosja	Hiszpania	Rosja	Hiszpania	Rosja
2	Włochy	Hiszpania	Hiszpania	Hiszpania	Włochy	Hiszpania	Ukraina	Ukraina
3	Francja	Włochy	Włochy	Włochy	Ukraina	Ukraina	Włochy	Hiszpania
4	Hiszpania	Grecja	Francja	Grecja	Grecja	Włochy	Francja	Włochy
5	Grecja	Ukraina	Grecja	Ukraina	Francja	Francja	Grecja	Francja
6	Ukraina	Francja	Ukraina	Francja	Białoruś	Wlk. Brytania	Wlk. Brytania	Grecja
7	Szwajcaria	Szwajcaria	Szwajcaria	Szwajcaria	Holandia	Białoruś	Szwajcaria	Białoruś
8	Czechy	Białoruś	Białoruś	Holandia	Czechy	Holandia	Białoruś	Szwajcaria
9	Białoruś	Czechy	Izrael	Białoruś	Szwajcaria	Węgry	Austria	Niemcy
10	Wlk. Brytania	Niemcy	Holandia	Węgry	Niemcy	Polska		Wlk. Brytania
11	Niemcy	Izrael	Niemcy	Niemcy	Polska			Węgry
12	Izrael	Węgry	San Marino	-	-			Turcja

Oceniając stan przygotowań zawodniczek z czołowych miejsc należy dostrzec szerokie i bardzo wszechstronne przygotowanie fizyczne. Oprócz wielu godzin spędzonych na treningach specjalistycznych w wodzie, poświęca się wiele czasu na zajęcia w siłowniach, współpracę z trenerami akrobatyki, trenerami przygotowania fizycznego na lądzie, profesjonalnymi choreografami. Olbrzymi wkład w cykl przygotowań mają też fizjologowie w zakresie badań nad wysiłkiem fizycznym, gdyż ciągła praca w warunkach hipoksji nie jest zjawiskiem naturalnym dla człowieka.

Stworzenie systemu szkolenia, który byłby podporządkowany docelowemu szkoleniu centralnemu wymaga analizy wieloletniego procesu z podziałem na kategorie wieku.

Podział okresów treningowych w wieloletnim procesie szkolenia:

4.2.1. Etap treningu wszechstronnego - młodzik

Czas trwania etapu 6 lat /6-12 lat/

1-5 rok nauki pływania i szkolenia sportowego

CEL SZKOLENIOWY W ETAPIE TRENINGU WSZECHSTRONNEGO: nauka pływania, gry i zabawy kształtujące ogólny rozwój dzieci.

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA ETAPU WSZECHSTRONNEGO – szkoła podstawowa:

- wszechstronny rozwój zawodniczek (trening na lądzie obejmujący gimnastykę, akrobatykę, balet oraz w wodzie – naukę i doskonalenie pływania),
- wzbudzanie zainteresowania aktywnym spędzaniem czasu wolnego,
- nauka specjalnych technik poruszania się w wodzie pływaczki synchronicznej,
- uczenie i doskonalenie napędzających i podtrzymujących ruchów ramion w pozycjach leżących,
- w drugiej połowie tego etapu – nauka podstawowych pozycji i przejść pomiędzy nimi,
- przygotowanie do wykonania przede wszystkim zbiorowych programów dowolnych, a wśród wyróżniających się zawodniczek układów w duetach (niewielka indywidualizacja),
- nauka współdziałania w grupie i systematyczności.

Tabela 7. Tygodniowe obciążenia treningowe

ŚRODKI TRENINGOWE	MAKSIMUM (MINUTY)	MINIMUM (MINUTY)
trening w wodzie	3 x 45 min	2 x 45 min
balet*	2 x 45 min	1 x 45 min
akrobatyka* / gimnastyka*	2 x 45 min	1 x 45 min
gry i zabawy ogólnorozwojowe na lądzie	2 x 45 min	1 x 45 min

* zamiennie

Tabela 8. Procentowy udział wybranych aspektów i zdolności motorycznych w procesie treningowym

ŚRODKI TRENINGOWE	trening w wodzie	w balet	akrobatyka / gimnastyka	gry i zabawy ogólnorozwojowe
nauka i doskonalenie pływania	40%			
technika ruchów ramion	20%			
elementy techniczne figur obowiązkowych	20%			
elementy techniczne programów dowolnych	20%			
gibkość		40%	40%	
ćwiczenia koordynacyjne			20%	40%
wytrzymałość ogólna				20%
kształtowanie poczucia rytmu		40%	20%	20%
orientacja czasowo - przestrzenna			20%	20%
wyraz artystyczny		20%		

SPRAWDZIANY NA ETAPIE SZKOLENIA UKIERUNKOWANEGO:

- sprawdzian 25m i 100m kraulem
- sprawdziany gibkości
- ocena wybranych elementów techniki

4.2.2. Etap treningu ukierunkowanego – junior młodszy

Czas trwania etapu 3 lata /13-15 lat/

6-8 rok szkolenia sportowego

CEL SZKOLENIOWY W ETAPIE TRENINGU UKIERUNKOWANEGO: nauka i doskonalenie nowych, trudniejszych elementów technicznych w figurach obowiązkowych i programach dowolnych

GŁÓWNE ZAŁOŻENIA ETAPU UKIERUNKOWANEGO – gimnazjum:

- wszechstronny rozwój zawodniczek (trening na lądzie obejmujący gimnastykę, akrobatykę, balet oraz w wodzie – sportowe techniki pływania),
- doskonalenie specjalnych technik poruszania się w wodzie pływaczki synchronicznej,
- uczenie i doskonalenie napędzających i podtrzymujących ruchów ramion,

- trening specjalistyczny obejmujący naukę i doskonalenie figur: Ariana, Barracuda Spinning, Heron, Catalina, Porpoise Spin Up 180, Flamingo Bent Knee, Albatross ½ Twist, Side Fishtail Split,
- przygotowanie do wykonania przede wszystkim zbiorowych programów dowolnych, a wśród wyróżniających się zawodniczek również układów solo i duetów (niewielka indywidualizacja),
- stopniowe zwiększanie objętości treningowej w wodzie i na lądzie w celu poprawy wytrzymałości,
- nauka współdziałania w grupie,
- kształtowanie motywacji do długoletniego treningu sportowego oraz systematyczności w procesie treningowym,

Tabela 9. Tygodniowe obciążenia treningowe

ŚRODKI TRENINGOWE	MAKSIMUM (MINUTY)	MINIMUM (MINUTY)
trening w wodzie	5 x 90 min	3 x 90 min
balet	2 x 60 min	1 x 45 min
akrobatyka	2 x 45 min	1 x 45 min
trening ogólnorozwojowy	3 x 45 min	2 x 45 min

Tabela 10. Procentowy udział wybranych aspektów i zdolności motorycznych w procesie treningowym

ŚRODKI TRENINGOWE	trening w wodzie	balet	akrobatyka	trening ogólnorozwojowy
pływanie sportowe	20%			
technika ruchów ramion	20%			
elementy techniczne figur obowiązkowych	35%			
elementy techniczne programów dowolnych	25%			
gibkość		40%	30%	
ćwiczenia koordynacyjne			40%	40%
wytrzymałość ogólna				40%

kształtowanie poczucia rytmu		30%	10%	
orientacja czasowo przestrzenna	-		20%	20%
wyraz artystyczny		30%		

SPRAWDZIANY NA ETAPIE SZKOLENIA UKIERUNKOWANEGO:

- sprawdzian 50m i 200m kraulem
- sprawdziany gibkości
- ocena techniki wybranych elementów

4.2.3. Etap treningu specjalistycznego - junior starszy

Czas trwania etapu 3 lata /16-18 lat/

8-10 rok szkolenia sportowego.

CEL SZKOLENIOWY W ETAPIE TRENINGU SPECJALISTYCZNEGO: nauka i doskonalenie nowych, trudniejszych elementów technicznych w figurach obowiązkowych i programach dowolnych

GLÓWNE ZAŁOŻENIA ETAPU SPECJALISTYCZNEGO – liceum:

- wszechstronny rozwój zawodniczek (trening na lądzie obejmujący gimnastykę, akrobatykę, balet oraz w wodzie – sportowe techniki pływania),
- trening specjalistyczny obejmujący naukę i doskonalenie figur: Barracuda Airborne Split, Porpoise Twist Spin, Aurora Twirl, London, Manta Ray, Butterfly, Ibis Continuous Spin, Jupiter,
- układanie trudniejszej i bardziej skomplikowanej choreografii we wszystkich programach dowolnych,
- stopniowe zwiększanie objętości i intensywności treningowej w wodzie i na lądzie w celu poprawy wytrzymałości ogólnej i siłowej, dynamiki wykonywania ruchów,
- stopniowe zwiększanie jakości i ilości zadań w warunkach hipowentylacji,
- przygotowanie do startu w Mistrzostwach Europy, Świata Juniorek.

Tabela 11. Tygodniowe obciążenia treningowe

ŚRODKI TRENINGOWE	MAKSIMUM (MINUTY)	MINIMUM (MINUTY)
trening w wodzie	6 x 135 min	6 x 90 min
balet	1 x 45 min	1 x 45 min
akrobatyka	2 x 45 min	1 x 45 min
trening ogólnorozwojowy	6 x 45 min	3 x 45 min

Tabela 12. Procentowy udział wybranych aspektów i zdolności motorycznych w procesie treningowym w pływaniu synchronicznym

ŚRODKI TRENINGOWE	trening w wodzie	balet	akrobatyka	trening ogólnorozwojowy
pływanie sportowe	10%			
Wytrzymałość siłowa	20%		20%	40%
Siła	10%		10%	30%
elementy techniczne figur obowiązkowych	35%			
elementy techniczne programów dowolnych	25%			
gibkość		40%	30%	
ćwiczenia koordynacyjne		30%	40%	
wytrzymałość ogólna				30%
wyraz artystyczny		30%		

SPRAWDZIANY NA ETAPIE SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO:

- sprawdzian 50m i 400m kraulem
- sprawdzian tzw. 100m SPEED (25m propeller, 25m Ballet Leg, 25m pod wodą, 25 deptanie wody)
- sprawdziany gibkości
- ocena wybranych parametrów techniki z zakresu figur obowiązkowych i programów dowolnych

4.2.4. Etap mistrzostwa sportowego – senior.

Powyżej roku 18 życia.

4.3. Stworzenie systemu szkolenia i doształcania kadr trenerskich i sędziowskich.

Jednym z czynników hamujących rozwój pływania synchronicznego jest niewielka liczba trenerów i instruktorów. Do tej pory odbyły się dwa kursy instruktorskie. Brak osoby z najwyższymi uprawnieniami uniemożliwiał przeprowadzenie kursów na uzyskanie stopni trenerskich. Wszystkie osoby zaangażowane w szkolenie w pływaniu synchronicznym posiadają wyłącznie uprawnienia instruktorskie, a trenerskie dotyczą wyłącznie pływania sportowego.

W założeniach mających wspomóc rozwój dyscypliny jest stworzenie programu szkolenia w celu wydania podstawowych uprawnień. Jednocześnie zakłada się plan szkoleń doskonalących dla już posiadających uprawnienia w oparciu o kursy z trenerami z zagranicy, lub zgłaszanie uczestnictwa polskich trenerów w kursach organizowanych przez LEN i FINA.

Wynik w pływaniu synchronicznym zależy przede wszystkim od sędziów. Należy opracować system szkolenia sędziowskiego i umożliwić podnoszenie kwalifikacji poprzez uczestnictwo w międzynarodowych zawodach, w których udział biorą tzw. „obserwatorzy” z ramienia Europejskiej Federacji (LEN) oceniający pracę sędziów i wydających opinię o dalszym awansie danego sędziego.

4.4. Powołanie Centrum Szkolenia kadry narodowej w pływaniu synchronicznym.

Z porównań poziomu czołówki światowej należy znaleźć obszary, które w znacznej mierze rzutują na wynik, a które wymagają zwrócenia szczególnej uwagi:

- ilość godzin treningowych poświęconych w polskich klubach jest niewspółmiernie niższa aniżeli w innych krajach. Sekcje w naszym kraju w przeważającej mierze nie są w stanie sfinansować większej ilości jednostek treningowych w tygodniu niż ok. 7-10. Światowa czołówka trenuje ok. 30-36 jednostek tygodniowo.

- kluby nie są w dużej mierze zainteresowane wyszkoleniem wysokiej klasy zawodnika, ponieważ skupiają się przede wszystkim na zaistnieniu na arenie krajowej i zdobywaniu punktów we współzawodnictwie dzieci i młodzieży. Jest to często jedyne źródło zabezpieczenia finansowego i decyduje niemal w całości o istnieniu danej sekcji. Tym bardziej, że koszty wynajmu obiektów dla klubów są ogromne.

Do tej pory szkolenie w kadrze narodowej opierało się na kilkudniowych zgrupowaniach i konsultacjach, a skład kadry stanowiły zawodniczki z kilku klubów. Taka sytuacja nie pomagała w pełnej synchronizacji jaką można uzyskać trenując w jednej grupie przez cały rok. A synchronizacja to jeden z najważniejszych elementów w ocenie sędziowskiej.

Niemal wszystkie reprezentacje sklasyfikowane najwyżej w rankingach mają opracowany podobny system szkolenia, który opiera się na założeniach:

- do ok. 15 roku życia zawodniczki trenują w macierzystych klubach, a później tworzy się ośrodek centralny skupiający najlepsze zawodniczki z całego kraju,
- kluby czerpią korzyści z wyszkolenia i przekazania do ośrodka zawodniczki w postaci dofinansowania,
- w ośrodku są zatrudnieni trenerzy, którzy przejmują dalsze szkolenie, którego celem jest osiągnięcie wysokich rezultatów na arenach międzynarodowych.

System taki stosuje się w Hiszpanii, Francji, Szwajcarii, Kanadzie itd. Najlepszy zespół na świecie – Rosja, również swoją reprezentację szkoli w jednym ośrodku.

W odniesieniu do obecnego szkolenia kadry narodowej w konkurencjach zespołowych, należy stworzyć podobny ośrodek oraz powołać trenera koordynatora niezwiązanego z żadnym z klubów krajowych. Powstanie takiego ośrodka musi opierać się na obiekcie sportowym spełniającym standardy, należy zapewnić zawodniczkom odpowiednie warunki do nauki i zakwaterowania. Szkoleniem takim objęte zostałyby zawodniczki już na poziomie juniora młodszego. Wieloletnie szkolenie przyniosłoby z pewnością efekt na poziomie seniorskim.

PROGRAM „Nadzieje olimpijskie”

Jednocześnie z utworzeniem Centralnego Ośrodka dla zawodników od 15 roku życia, planuje się wprowadzić jednolity system szkolenia w młodszych kategoriach – 13-15 lat. Ma to być swego rodzaju „kuźnia talentów” przygotowująca młodsze wiekiem zawodniczki do szkolenia na najwyższym poziomie sportowym.

Program ten będzie obejmował:

1. powołanie ok. 12 – 16 zawodników do grupy „Nadziei olimpijskich”,
2. zaplanowanie 3 konsultacji w roku, na które będą powoływani zawodnicy z omawianej grupy wraz z trenerem klubowym i pod okiem trenera koordynatora kadry i

zawodniczek kadry narodowej będą podnosić swój poziom wyszkolenia sportowego (przede wszystkim technicznego).

3. określenie 2 obowiązkowych startów w roku (również międzynarodowych), które będą jednocześnie kontrolą poziomu wyszkolenia i postępów w szkoleniu.

4.5. Uzyskanie kwalifikacji do startu w Igrzyskach Olimpijskich w Tokio 2020.

W założeniach, następstwem powołania Centralnego Ośrodka Szkolenia ma być uzyskanie kwalifikacji na Igrzyska Olimpijskie w Tokio w 2020 roku.

5. Program wdrażania

Osiągnięcie wszystkich celów jest możliwe poprzez przyjęcie następującego programu z podziałem na lata:

2015

1. Powołanie Ośrodka Szkolenia Centralnego w pływaniu synchronicznym w oparciu o porozumienie między PZP, Miastem Poznań, Zespołem Szkół Mistrzostwa Sportowego w Poznaniu i Termami Maltańskimi. Argumentem za tą lokalizacją są przede wszystkim wieloletnie tradycje pływania synchronicznego w Poznaniu, lokalizacja obiektu sportowego na najwyższym poziomie światowym, poparcie władz miasta, dobra współpraca z dyrekcją szkoły i dysponowanie internatem. Wstępne rozmowy już zostały przeprowadzone.
2. Ogłoszenie konkursu na objęcie stanowiska trenera koordynatora kadry w oparciu przede wszystkim o zagranicznych specjalistów z odpowiednim doświadczeniem i dorobkiem.
3. Przeprowadzenie specjalistycznych testów badających ogólne jak i specjalne zdolności motoryczne zawodniczek pretendujących do kadry junierek.
4. Przeprowadzenie badań predyspozycji zawodniczek w Instytucie Sportu i wyłonienie podstawowego składu kadry narodowej oraz tzw. rezerw objętych szkoleniem w Ośrodku.
5. Przyjęcie koncepcji objęcia szkoleniem również zawodniczek młodszych, perspektywicznych, które zgodnie z europejskimi tendencjami powinny znacznie wcześniej być objęte szkoleniem na najwyższym poziomie, patrz program „Nadzieje olimpijskie”.
6. Uświadomienie trenerom klubowym konieczność podjęcia współpracy z trenerami kadry i dostosowanie w części treningów klubowych do wymagań kadry.
7. Organizacja kursu trenerskiego po podpisaniu umowy między PZP a AWF w Poznaniu i wdrożenie opracowanego już systemu szkolenia trenerskiego na poziomie podstawowym.
8. Organizacja szkoleń dla sędziów.

2016 - 2018

1. Opracowanie planów szkolenia i przygotowanie do startu w Mistrzostwach Europy.
2. Przygotowanie choreografii do programów dowolnych.
3. Kontynuacja naboru do szkolenia centralnego w oparciu o młodsze zawodniczki.

4. Organizacja kursów podstawowych i doskonalących dla trenerów w oparciu o kursy krajowe i zagraniczne.
5. Współpraca z jednostkami badawczymi (AWF w Poznaniu i Instytut Sportu).
6. Organizacja szkoleń dla sędziów.
7. Szkolenie w ramach programu „Nadziei olimpijskich” zgodnie z założeniami

2019 – 2020

1. Kontynuacja szkolenia podjętego na poziomie juniorskim w poprzednich latach i uzyskanie kwalifikacji do startu w Igrzyskach Olimpijskich w Tokio.
2. Zachowanie ciągłości szkolenia poprzez kontynuację naboru.

6. Analiza SWOT

MOCNE STRONY	SŁABE STRONY
Olimpijska dyscyplina sportu	1. Dyscyplina niewymierna, gdzie wynik jest uzależniony wyłącznie od subiektywnej oceny innych osób
Duże doświadczenie w organizacji najważniejszych imprez na poziomie europejskim	2. Skomplikowane przepisy, wymagające zastosowania specjalistycznego oprogramowania i obsługi
Wszechstronny rozwój poprzez połączenie wielu dyscyplin sportu (pływanie sportowe, gimnastyka, akrobatyka, balet)	3. Wysoki koszt wynajmu obiektów, które muszą dodatkowo spełniać wymogi dotyczące głębokości
Bardzo widowiskowa dyscyplina sportu	4. W niewielkim stopniu rozwinięty system szkolenia trenerskiego i instruktorskiego
	5. Do tej pory przeznaczona przede wszystkim dla kobiet

SZANSE	ZAGROŻENIA
Powołanie Centralnego Ośrodka Szkolenia	1. Brak spójnego systemu działania władz europejskich i światowych
Konieczność stworzenia systemu zachowującego odpowiedni kształt piramidy szkolenia	2. Zmiana przepisów co 4 lata
Umożliwienie rywalizacji mężczyznom w konkurencji duetów mix	3. Szybkie zniechęcenie i rezygnacja młodzieży przed osiągnięciem wieku seniora
Stworzenie systemu szkolenia sędziów co bardziej zobiektywizuje ocenę	4. Niskie zainteresowanie mediów
	5. Niskie zainteresowanie gmin może ograniczyć powstawanie nowych klubów i sekcji (finansowanie)
	6. Duża liczba sędziów (min. 16) co komplikuje organizację zawodów przez mniejsze ośrodki

Podsumowanie

Wdrożenie powyższego programu pozwoli na osiągnięcie założonego celu. Do najważniejszych elementów należy zaliczyć powołanie trenera, stworzenie centralnego ośrodka i zintegrowanie środowiska, które zaakceptuje i dostrzeże konieczność współpracy. Jest to możliwe tylko przy opracowaniu odpowiednich regulaminów Systemu Szkolenia Młodzieży, który zapewni rekompensatę klubom utraconych punktów w przypadku powołania zawodniczki do szkolenia centralnego.

Korzystnym byłoby pozyskanie sponsorów wspomagających system współzawodnictwa i szkolenia. Konieczność podejmowania rywalizacji na arenach międzynarodowych generuje wysokie koszty.

Niezbędna staje się również współpraca z mediami, przede wszystkim lokalnymi, które wspomogą proces popularyzacji, a tym samym pozwolą stworzyć stabilny system szkolenia z dużą liczbą mniejszych klubów i sekcji na poziomie młodzika.

Należy podjąć się aktywizowania działań gmin i powiatów na rzecz rozwoju szkolenia sportowego.

Podjęte działania i rozmowy z władzami miasta i dyrekcją wspomnianej wcześniej szkoły pozwalają mieć nadzieję na osiągnięcie założonego celu, gdzie koszty realizacji zostałyby podzielone pomiędzy wszystkie zaangażowane podmioty.