
Sprawozdanie za rok 2018

**Komitet Techniczny
Pływania
Synchronicznego**

**Przewodnicząca KTPS
Monika Szczęśniak**



Sprawozdanie Prezydium Komitetu Technicznego Pływania Synchronicznego za okres 2018 rok

Spis treści

Skład Prezydium KTPS w 2018 roku	1
Zadania realizowane przez KTPS	1
Projekt Regulaminu KTPS	2
Regulaminy imprez centralnych w pływaniu synchronicznym	2
Szkolenie centralne Kadry Narodowej	2
Szkolenie sędziów pływania synchronicznego	4
Powołanie Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego	6
Aktywizacja i doszkalanie kadra trenerskiej i instruktorskiej	6
Obecność w mediach społecznościowych	7
Środki finansowe	7
Zebrania KTPS oraz Prezydium KTPS – terminy oraz zakres	9
Zebrania Prezydium KTPS	9
Zebrania KTPS	9
Współzawodnictwo krajowe	9
Współzawodnictwo międzynarodowe	9

Skład Prezydium KTPS w 2018 roku

W dniu 13 stycznia 2018 roku w wyniku Uchwały Zarządu PZP nr 79/2017 z dnia 28 października 2017 roku odbyło się Walne Zebranie KTPS, w czasie którego wyłoniono nowe Prezydium KTPS w składzie:

Monika Szczęśniak – Przewodnicząca
 Eleni Filipiuk-Adamos – V-ce Przewodnicząca
 Małgorzata Misiarz – Sekretarz
 Agata Kubiak – Członek Prezydium
 Bartłomiej Zadorożny – Członek Prezydium

Prezydium zostało zatwierdzone Uchwałą Zarządu PZP nr 106/2018 z dnia 3 lutego 2018 roku

Zadania realizowane przez KTPS

Prezydium KTPS dokonało szczegółowej analizy sytuacji w dyscyplinie, a dokument pod nazwą „Raport otwarcia – styczeń 2018 oraz wybrane elementy strategii dla Pływania Synchronicznego na lata 2018 -2022” został złożony do Polskiego Związku Pływackiego (PZP), Ministerstwa Sportu i Turystyki (MSiT) oraz do Instytutu Sportu Młodzieżowego (ISS).

Zadania realizowane przez Prezydium w okresie jego działalności opierały się o wnioski wynikające z dokonanej analizy.

Zakres działalności Prezydium KTPS:

- Projekt Regulaminu KTPS
- Regulaminy imprez centralnych w pływaniu synchronicznym
- Szkolenie centralne Kadry Narodowych
- Szkolenie dla sędziów
- Wyłonienie Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego
- Aktywizacja i doszkalanie kadry trenerskiej i instruktorskiej
- Obecność w mediach społecznościowych

Projektu Regulaminu KTPS

Prezydium KTPS przygotowało Projekt Regulaminu KTPS pod nadzorem mecenasa Mariusza Radziewskiego. Projekt został zatwierdzony Uchwałą Zarządu PZP nr 17/E/2018 z dnia 27 kwietnia 2018 roku.

Regulaminy imprez centralnych w pływaniu synchronicznym

Prezydium KTPS przygotowało zbiór regulaminów dotyczących imprez centralnych, w tym Zasady Generalne oraz szczegółowe regulaminy zawodów w poszczególnych kategoriach wiekowych. Regulaminy zostały zatwierdzone Uchwałą Zarządu PZP nr 8/E/2018 z dnia 1 marca 2018 roku i są dostępne na stronie www.polswim.pl w zakładce Komitetu Technicznego Pływania Synchronicznego.

Szkolenie centralne Kadry Narodowej

Uznano, że szkolenie Kadry Narodowej powinno koncentrować się na szkoleniu Zespołu, który jest konkurencją olimpijską, a tym samym punktowaną przez MSiI. Jeżeli treningi i zgrupowania będą się odbywały regularnie i z odpowiednią częstotliwością, to 12. lokata w konkurencji zespołów powinna być osiągnięta już w najbliższych latach. W perspektywie 5 lat można myśleć o awansie w klasyfikacji na miejsce 9-10. Nie mniej jednak **warunkiem koniecznym jest intensywne i regularne szkoleni przez cały ten okres.** Uznano także, że konkurencja Duetów nie zapewni równie dobrego miejsca w adekwatnym czasie. Oczywiście zawodniczki tworzące Zespół będą też pływały Duety i oczywistym jest że szkolenie kadrowe będzie mieć korzystny wpływ także na tę konkurencję. **Duety powinny być jednak objęte programem szkolenia klubowego, a na zgrupowaniach kadry jedynie objęte konsultacjami.**

3 mocne uzasadnienia dla szkolenia zespołu:

1. Uzasadnienie możliwą do osiągnięcia lokatą. Lepiej inwestować w taką konkurencję, która już jest na poziomie 12. miejsca, a w perspektywie kilku lat możliwe jest przejście do pierwszej dziesiątki, niż w konkurencję, w której do zniwelowania jest różnica punktowa wymagająca min. 10 lat intensywnego szkolenia.
2. Uzasadnienie wytworzenia atmosfery zdrowej sportowej rywalizacji. Opieranie szkolenia KN, jedynie o Duet jest demotywujące. Zawodniczki widząc że tak naprawdę szkolone są przede wszystkim dwie zawodniczki nie mają odpowiednich bodźców do pracy – wiedzą, że nie mają szans dostać się do Duetu. **Brak motywacji to brak wyników.** Dopiero stworzenie Kadry opartej o Zespół stawia przed zawodniczkami i klubami ambitne i realne cele. Uczestnictwo w KN to także nobilitacja dla Klubu (ale w Kadrze, a nie w Duecie).
3. Budowanie przyszłości dyscypliny. **Szkolenie KN to swoista trampolina sukcesu.** Wdrożenie wieloletniego programu szkolenia, w perspektywie pozwoli na zatrzymanie ucieczki zawodniczek i stworzenie kadry seniorek „z prawdziwego zdarzenia”. Aktualnie sytuacja kadrowa w tym segmencie zawodniczek wygląda bardzo źle. Szkolenie dzieci i młodzików prowadzone jest dobrze, ale żaden klub nie jest w stanie utrzymać i szkolić sporej liczby zawodniczek na poziomie seniorskim, a tylko solidnie prowadzone szkolenie centralne pozwoli utrzymać seniora.

Kadra Narodowa Juniorów powołana zostaną w wyniku analizy rezultatów osiągniętych przez zawodniczki w roku 2017. Analizy dokonały trenerzy KN oraz członkowie Prezydium. W skład KNJ weszło 18 zawodniczek:

1	Aleksak	Adrianna	2002
2	Bochniak	Julia	2000
3	Damentka	Gabriela	2000
4	Dudek	Alicja	2002
5	Filipiuk	Aleksandra	2000
6	Frąszczak	Wiktoria	2000
7	Kordus	Maja	2004
8	Marczak	Larysa	2002
9	Mikołajczak	Julia	2002
10	Paulińska	Martyna	2004
11	Rygiuk	Weronika	2001
12	Sachali- Ousini	Kamila	2003
13	Smektała	Oliwia	2004
14	Socha	Katarzyna	2002
15	Socha	Barbara	2002
16	Szczepańska	Swietłana	2000
17	Zadorożna	Lena	2004
18	Paul-Grzywniak	Patrycja	2002

Kadra Narodowa Juniorów powołana zostanie w wyniku analizy rezultatów osiągniętych przez zawodniczki w roku 2017. Analizy dokonały trenerzy KN oraz członkowie Prezydium. W skład KNJ weszło 16 zawodniczek:

1	Aleksak	Adrianna	2002
2	Bochniak	Julia	2000
3	Cios	Julia	2002
4	Damentka	Gabriela	2000
5	Dudek	Alicja	2002
6	Filipiuk	Aleksandra	2000
7	Frąszczak	Wiktoria	2000
8	Frydrych	Zuzanna	1994
9	Grabowska	Wiktoria	1998
10	Hodakowska	Hanna	1999
11	Hurkot	Hanna	1997
12	Mikołajczak	Julia	2002
13	Rygiuk	Weronika	2002
14	Szczepańska	Swietłana	2000
15	Szymkowiak	Kinga	1997
16	Wodzińska	Julia	1998

Ze względu na wysokość środków przeznaczonych dla dyscypliny zdecydowano, iż środki przeznaczone na KNS oraz KNJ będą traktowane łącznie, a główny startem będą Mistrzostwa Świata Juniorów w Budapeszcie (lipiec 2018). Zrezygnowano tym samym z udziału w Mistrzostwach Europy w Glasgow (sierpień 2018).

W roku 2018 szkolenie KN realizowane było w następujący sposób:

ZGRUPOWANIA

ZGRUPOWANIE	MIEJSCE	TERMIN	LICZBA ZAWODNIKÓW	LICZBA TRENERÓW
#1: KNS + KNJ	COS Spała	18-24.03.2018	KNS: 9 / KNJ: 2	KNS:2 / KNJ: 1
#2: KNJ	COS Spała	12-15.04.2018	KNJ: 9	KNJ: 2
#3: KNJ	COS Cetniewo	1-6.05.2018	KNJ: 8	KNJ: 3
#4: KNS + KNJ	Poznań	3-8.06.2018	KNS: 4 / KNJ: 6	KNS: 1 / KNJ: 0
#5: KNJ	COS Spała	21-25.06.2018	KNJ: 9	KNJ: 2
#6: KNJ	Poznań	9-15.07.2018	KNJ: 10	KNJ: 3

ZAWODY

ZAWODY	MIEJSCE	TERMIN	LICZBA ZAWODNIKÓW	LICZBA TRENERÓW/OS.TOW.
MP Juniorów	Łódź	12-13.05.2018	14	26
MP Seniorów	Łódź	9-10.06.2018	16	10
ME Juniorów	Tampere (FIN)	25-28.06.2018	9	2
MŚ Juniorów	Budapeszt (HUN)	15-22.07.2018	9	5

Trenerzy KN oraz osoby współpracujące z KN

Trenerzy: Weronika Sękowska, Izabela Mroczek

Trenerzy wspierający z CN Kallipolis Barcelona: Elisabet Fernandes, Irma Davarashvili, Bianca Tabero, Cristina Roque Graupera

Szkolenie sędziów pływania synchronicznego

Kadra sędziowska jest niezwykle ważnym elementem Pływania Synchronicznego, gdyż to w finale **ocena sędziów stanowi o rezultacie rywalizacji**. Ocena występów jest procesem złożonym i wielostopniowym ze względu na jej niewymierność. Trudność oceny polega także na konieczności wyzbycia się przez sędziów wrażeń osobistych, które mogą subiektywnie na nią wpływać. Ponadto **co 4 lata w dyscyplinie następuje gruntowna zmiana przepisów**, której celem jest nieustanne podnoszenie poziomu trudności dyscypliny (rozwijanie wysokospecjalistycznych umiejętności) oraz udoskonalanie zasad sędziowania. W związku z tym cyklicznie (co 4 lata) FINA wydaje obszerne instrukcje techniczne dla sędziów i trenerów, a każdy sędzia międzynarodowy jest zobligowany do udziału w Szkole dla sędziów FINA (FINA School for Judges) raz na 4 lata, gdzie musi zdać egzaminu na wymaganym poziomie, aby mógł sędziować w zawodach Mistrzowskich, a także niektórych innych miotyngach uznanych za kluczowe z punktu widzenia ich zasięgu.

W 2018 roku odbyły się 2 szkolenia sędziowskie:

3-4 marca 2018, Warszawa

Prowadzący: Monika Szcześniak, Marlon Falcon

Liczba uczestników: 54

21-22 kwietnia 2018, Poznań

Prowadzący: Julia Dorofiejewa, Eliza Zielińska

Liczba uczestników: 7

W wyniku przeprowadzonych szkoleń uprawnienie do sędziowania zawodów pływania synchronicznego w Polsce uzyskało 60 osób zgodnie z poniższą listą:

Sędziowie uprawnieni do sędziowania w latach 2018-2021klasa sędziowskie oraz termin zaliczenia
egzaminu

Nazwisko	Imię	02.03.2018	28-29/04/2018
Bansiuk-Suchorzewska	Aldona	II	
Bochniak	Julia	II	
Bączkowska	Adrianna		II
Budzińska	Michalina	II	
Chrzan	Katarzyna	II	
Chrzan	Paweł	II	
Ciszek	Agnieszka	II	
Damentka	Gabriela	II	
Dubiel-Wuchowicz	Karolina	związkowa	
Duda	Adamina	II	
Dorofiejewa	Julia	związkowa (FINA G)	
Dziewirz	Agnieszka	II	
Fersten	Magdalena	II	
Filipiuk	Aleksandra	II	
Filipiuk-Adamos	Eleni	związkowa	
Frąszczak	Wiktoria	II	
Gacek	Aleksandra	II	
Gruszczyński	Sylwester	II	
Hurkot	Hanna	II	
Józefowicz	Katarzyna	II	
Kijak Rakowska	Maria	II	
Klepczyk	Katarzyna	II	
Kłóś	Jolanta	II	
Kocięcka	Natalia	II	
Korytkowska	Alina	II	
Kubiak	Agata	I	
Kwaśniewska	Elżbieta	związkowa	
Majchrzak	Agata	II	
Maślij	Julia	II	
Migacz	Mirella		II
Misiarz	Małgorzata	związkowa	
Młynarczyk	Magda	II	
Macińska	Małgorzata	II	
Niewińska	Bożena		związkowa
Oleksowicz	Katarzyna	II	
Pietrzak	Katarzyna		II
Puszcz	Izabela	I	
Puszcz	Urszula	II	
Rybarczyk	Sandra	II	
Rybarczyk	Monika	I	
Sękowska	Weronika	II	
Socha	Beata	II	
Sowacka	Aleksandra	II	
Sowacka	Anna	II	
Szczeńiak	Monika	związkowa (FINA A)	
Szczublewska	Alicja		II
Szkudniewska	Aleksandra		II
Szpołańska	Kinga	I	
Szulc	Alina	II	
Szymczykiewicz	Magdalena	I	
Szymkowiak	Kinga	II	
Szymkowiak	Karolina	I	
Święcicka	Krzysztofa	II	
Tomczak	Agata		II

Wacławik	Aleksandra	II
Wayler	Anna	II
Wodzińska	Julia	II
Yadlouskaya	Kseniya	II
Zielińska	Eliza	związkowa (FINA G)
Zielińska	Martyna	związkowa

Sędziowie klasa II	45
Sędziowie klasa I	6
Sędziowie związkowi	9
SUMA	60

Powołanie Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego

W dniu 1 lipca 2018 roku w Poznaniu odbyło się Zebranie Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego, w czasie którego wyłoniono:

Julię Dorofiejewą – Przewodniczącą Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego

Do Prezydium Zespołu Sędziów PS włączyła ona następujące osoby:

Elizę Zielińską – Wiceprzewodniczącą Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego

Adriannę Bączkowską – Sekretarza Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego

Agnieszka Dziewirz – Członka Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego ds. Analiz i Ewidencji Sędziowskiej

Katarzynę Józefowicz - Członka Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego ds. Szkoleniowych

Prezydium Zespołu Sędziów Pływania Synchronicznego odpowiedzialne jest za szeroko pojęte kwestie dotyczące sędziów definiowane przez Regulamin Kolegium Sędziów PZP.

Dokument dostępny jest na stronie:

http://www.polswim.pl/sites/default/files/regulamin_kolegium_sedziow_pzp_-_22.05.2013.pdf

Aktywizacja i doszkalanie kadra trenerskiej i instruktorskiej

Sytuacja w dyscyplinie, jeżeli chodzi o zasoby szkoleniowe jest złożona. Doświadczenie i umiejętności są na dobrym poziomie, natomiast liczebność jest daleko niezadawalająca. Brak **dość znacznej ilości kadry jest zgołą najważniejszą barierą rozwoju dyscypliny a w szczególności ekspansji na kolejne województwa**. Przyczyną istniejącego stanu jest brak szkoleń pozwalających zdobyć uprawnienia instruktora i trenera. **Ostatnie szkolenie pozwalające na zdobycie uprawnień instruktora pływania synchronicznego odbyło się 10 lat temu – w 2008 roku (!!!)**.

Dodatkowym problemem jest **znikomy kontakt kadry szkoleniowej z czołówką światową lub europejską**. Udział w zagranicznych szkoleniach i klinikach trenerskich to wydatek około 3.000 – 4.000 PLN i stanowi sporą barierę finansową (taki wydatek dla osoby prywatnej to spory koszt; dla większości klubów jest również poza zasięgiem). Z powodów finansowych niewielka jest także ilość startów w zagranicznych zawodach przez kluby. Trzeba podkreślić, że **tylko przez bezpośrednią konfrontację można porównać umiejętności i podpatrzeć nowe metody szkoleniowe, trendy** etc...

Mając na uwadze umożliwienie rozwoju trenerom dyscypliny po raz pierwszy podczas dorocznej Konferencji Trenerów Pływania odbył się panel pływania synchronicznego. Wzięto w nim udział 11 trenerów i instruktorów dyscypliny.

Prelegenci:

Gabor Szauder, Marlon Falcon, Olaf Żołędowski.

Tematyka konferencji poruszała takie zagadnienia jak:

- Prowadzenia szkolenie w pływaniu synchronicznym w różnych kategoriach wiekowych
- Choreografia programów i trudność układów z perspektywy trenera oraz sędziego
- Elementy akrobatyczne – nauczanie na Sali oraz praktyczne warsztaty na pływalni z udziałem zawodniczek KN

Obecność w mediach społecznościowych

Media społecznościowe zostały uznane przez Prezydium KTPS za niezwykle istotny kanał komunikacji dyscypliny (obok oficjalnej strony dyscypliny na stronie internetowej PZP – www.polswim.pl). Aktywnie działa strona KTS na portalu społecznościowych Facebook (FB). Są na niej ogłaszane wszelkie komunikaty, relacje z zawodów ogólnopolskich i międzynarodowych, w których biorą udział zawodniczki dyscypliny.

Powstała także grupa zamknięta KN, która jest platformą wymiany informacji między trenerami KN i zawodniczkami, a jej celem jest budowa zespołu i budowa zaangażowania zawodniczek we wspólne dążenie do celu, szczególnie w świetle prowadzonego szkolenia centralnego, które odbywa się w odstępach czasowych. Konieczne jest natomiast ustalenie przemyślanej strategii prowadzenia tej grupy, aby jej cele zostały osiągnięte w sposób optymalny.

Środki finansowe

W wyniku subwencji przekazanej PZP na realizację szeroko pojętego szkolenia Kadr Narodowych otrzymaliśmy następującą ilość środków:

Z FRKF na KN Juniora (zgodnie z decyzją 9/2018 MSiT) – 120.000 PLN

Z BP na KN Seniora (zgodnie z decyzją 59/2018 MSiT) – 50.780,91 PLN

W wyniku podjętych przez Prezydium działań na potrzeby dyscypliny przekazane zostały dodatkowe środki, w tym:

na wyjazd na MEJ do Tampere – 35.841,36 PLN

na organizację dodatkowych konsultacji KN w terminie 3-8.06.2018 – 13.332,65 PLN

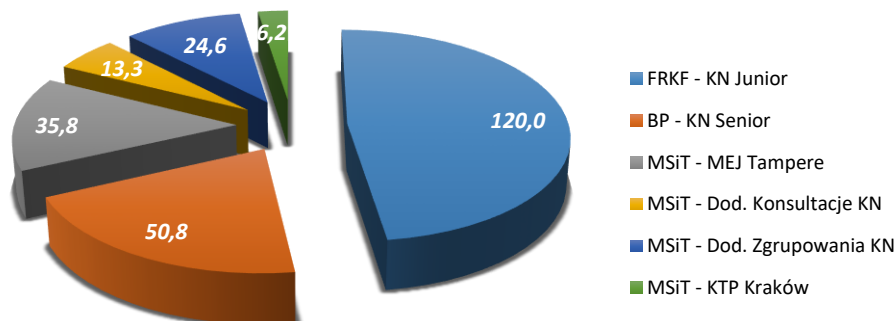
na organizację dodatkowych zgrupowań KN w listopadzie i grudniu 2018 – 24.550 PLN

na udział zawodniczek KN w konferencji Trenerów Pływania w Krakowie – 6.200 PLN

na organizację testów do KN – 4.500 PLN

na dodatkowy sprzęt sportowy – 28.030 PLN

Struktura pozyskanych środków z MSiT (283,2kPln)

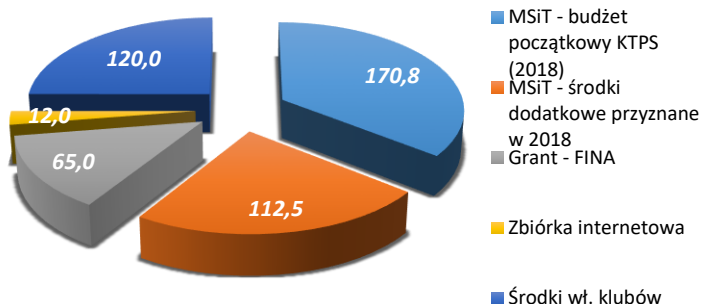


Realizacja pierwotnych założeń budżetowych oraz dodatkowo pozyskane środki spowodowały, że na szeroko pojęte szkolenie KN, w tym: organizację konsultacji i obozów, organizację głównych MP w kategorii

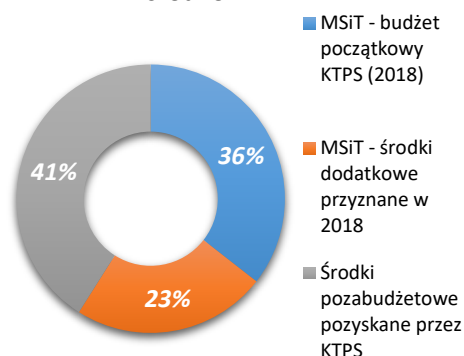
Juniora i Seniora, udział w MEJ oraz MŚJ, ułożenie choreografii programu dowolnego zespołu, a także na sprzęt sportowy przeznaczono łącznie kwotę **283.235 PLN**

Przy współpracy z PZP pozyskany został także grant z FINA w wysokości **19.200 USD**, który w całości przeznaczono na zakup kamery Watlicam oraz współpracę z trenerami klubu CN Kallipolis Barcelona oraz odkupienie od CN Kallipolis prawa do wykonywania choreografii programu zespołu technicznego.

**Struktura pozyskanych środków - KTPS: 2018
(480,3kPln)**



Struktura % pozyskanych środków



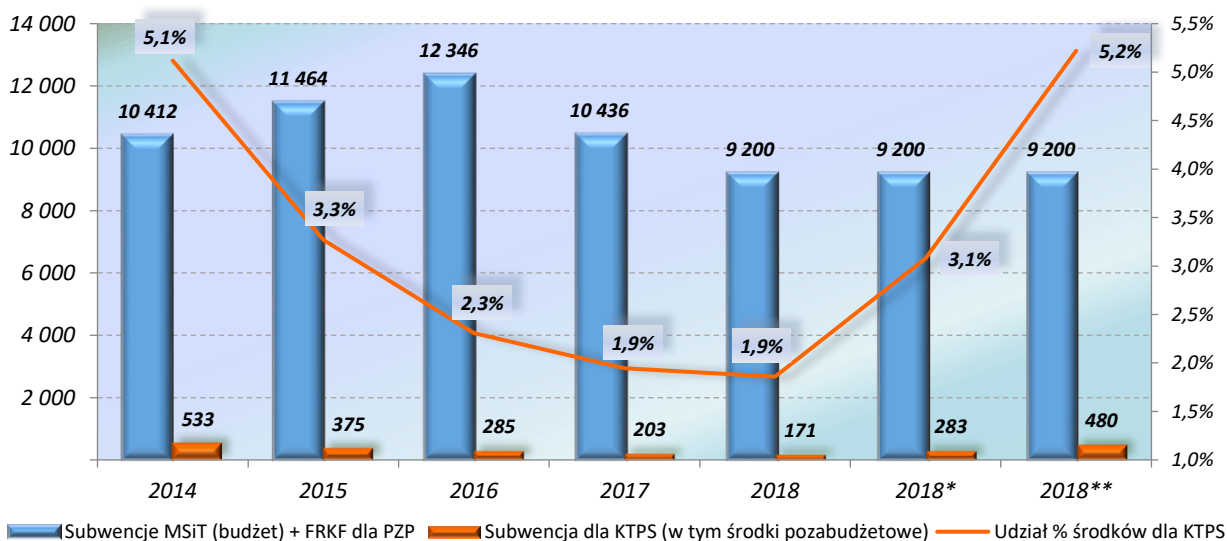
Dodatkowo należy nadmienić, że:

- 4 zawodniczki brały udział w szkoleniu KN na koszt własny
- całkowite koszty opracowania choreografii i przygotowania duetu reprezentującego Polskę na MŚJ w Budapeszcie pokryte zostały ze środków rodziców i klubu zawodniczek - UKS Mazovia-Synchro Warszawa.
- całkowite koszty udziału solistki w ME w Glasgow oraz w MŚJ w Budapeszcie pokryte zostały ze środków własnych rodziców i klubu zawodniczki - AZS OŚ Poznań.

Należy zwrócić uwagę że środki przeznaczane na dyscyplinę na początku 2018 roku – w sumie 170.780,91 PLN wyniosły niecałe 2% wszystkich subwencji otrzymanych przez PZP z MSiT.

Szczególnie istotny jest także fakt, że w ciągu ostatnich 4 lat (2014-2018) środki drastycznie zmniejszono o 67,1%, nawet w latach znacznie zwiększonego strumienia pieniędzy z MSiT (lata 2015 – 2016).

Finansowanie PS w latach 2014 - 2018 (z uwzględnieniem środków pozabudżetowych)



* - Środki z subwencji MSiT w styczniu + pozyskane dodatkowo z MSiT w 2018 roku

** - Środki z subwencji MSiT w styczniu + pozyskane dodatkowo z MSiT w 2018 roku + środki pozabudżetowe w tym: środki klubów i rodziców

Zebrania KTPS oraz Prezydium KTPS – terminy oraz zakres

Zebrania Prezydium KTPS

W okresie styczeń – listopad 2018 odbyły się 2 posiedzenia Prezydium:

2 marca 2018, Warszawa

W zebraniu wzięło udział 4 członków Prezydium, a także zaproszono kandydatów na trenera KN, którzy zgłosili swój udział w konkursie na to stanowisko.

W czasie zebrania omówiono strategię szkolenia KN na sezon 2018.

Ustalono konieczność organizacji drugiego szkolenia dla sędziów.

Dopracowano regulaminy szczegółowe imprez ogólnopolskich, a także Projekt Regulaminu KTPS.

17 marca 2018, Łódź

W zebraniu wzięło udział 5 członków Prezydium.

Omawiano kwestie związane z profilem społecznościowym (Facebook).

Ustalono zasady udziału trenerów klubowych w zgrupowaniu z Elizabet Fernandez w Spale poświęconym pracy nad choreografią programu zespołu dowolnego KN.

Ustalono konieczność powołania Zespołu Sędziów pływania synchronicznego, jako ciała zajmującego się szeroko pojętymi sprawami sędziowskimi.

Dyskutowano nad podniesieniem opłaty startowej, a także o podniesieniu diety sędziowskiej.

Jednocześnie należy nadmienić, że Prezydium KTPS jest w stałym kontakcie drogą mailową. Trudność w zwoływaniu spotkań wynika z faktu braku budżetu na ten cel. Organizacja posiedzeń w trakcie zawodów nie jest możliwa ze względu na ich napięty program.

Zebrania KTPS

13 maja 2018, Łódź

W zebraniu wzięło udział 13 osób z 31 uprawnionych do głosowania członków KTPS.

W trakcie zebrania omówiona została bieżąca sytuacja w dyscyplinie, a także przyjęto strategię rozwoju dyscypliny do 2020 rok w oparciu o szkolenie zespołu centralnie, a szkolenie duetów i solo klubowo.

Dyskutowano także nad zasadami uczestnictwa zawodników KN w szkoleniu centralnym, czego wynikiem był dokument „Oświadczenie woli zawodnika KN 2018”.

Współzawodnictwo krajowe

Uchwałą Zarządu PZP nr 110/2018 z dnia 24 lutego 2018 roku podniesiona została opłata startowa za udział w zawodach do kwoty 90zł / zawodnik.

Decyzją Prezydium KTPS większość zawodów odbyła się w Łodzi na obiekcie Politechniki Łódzkiej – Zatoka Sportu. Jest to nowy obiekt, nowocześniej wyposażony i spełniający wszelkie wymogi dotyczące dyscypliny (w tym posiadają specjalistyczny system nagłośnienia podwodnego – 8 głośników podwodnych, a pływalnia ma regulowaną głębokość niecki basenowej: od 0 do 5m).

W roku 2018 rozegrane zostały następujące zawody zgodnie z Załącznikiem nr 1 do sprawozdania.

Współzawodnictwo międzynarodowe

W roku 2018 zawodniczki KN wystartowały w dwóch imprezach mistrzowskich – finansowanych i koordynowanych przez MSiP:

Mistrzostwach Europy Juniorów (MEJ) w Tampere (FIN ; 26.06 – 1.07.2018) z programem technicznym zespołu, a także decyzją PZP zgłoszona do startu, ale nie objęta finansowaniem w ramach KN Swiętłana Szczepańska w konkurencji solo techniczne oraz solo dowolne.

Mistrzostwach Świata Juniorów (MŚJ) w Budapeszcie (HUN ; 18-22.07.2018) z programem technicznym i dowolnym duetu, programem technicznym i dowolnym zespołu, a także decyzją PZP zgłoszona do startu, ale nie objęta finansowaniem w ramach KN Swiętłana Szczepańska w konkurencji solo techniczne oraz solo dowolne.

Pełen wykaz startów zawodniczek KN wraz z osiągniętymi wynikami stanowi Załącznikiem nr 2 do sprawozdania. Starty ujęte w tabeli, a nie wyszczególnione w opisie powyżej w całości realizowane były za środki własne klubów lub samych zawodniczek oraz ich opiekunów.

Ocena startu MEJ przedstawiona do MSiT

Przygotowanie do startu w Mistrzostwach Europy Juniorów w Tampere ograniczone było do 5 centralnych zgrupowań/konsultacji w łącznym wymiarze **24 dni szkoleniowych**. Znacząca część tego czasu przeznaczona była na opracowanie i nauczenie się przez zawodniczki nowych choreografii programów zespołowych, co ograniczyło samo doskonalenie techniczne tych programów.

Ogromny nacisk w czasie zgrupowań/konsultacji centralnych położony został na zbudowanie zespołu – stworzenie atmosfery odpowiedzialności za sportowy wynik i wzajemnych relacji między zawodniczkami pochodzącymi z 5 klubów. Po pierwszym międzynarodowym starcie można uznać, że praca w tym zakresie odniosła już spory sukces. Trening mentalny spowodował, że zawodniczki w sposób odpowiedzialny podchodzą do pracy zespołowej, mają świadomość powagi reprezentacji barw narodowych, biorą odpowiedzialność za swój wkład w końcowy wynik zespołu, wierzą w możliwość nawiązania rywalizacji z innymi zespołami oraz nabrały pewności siebie, co przełożyło się na sposób prezentacji i wykonania programu.

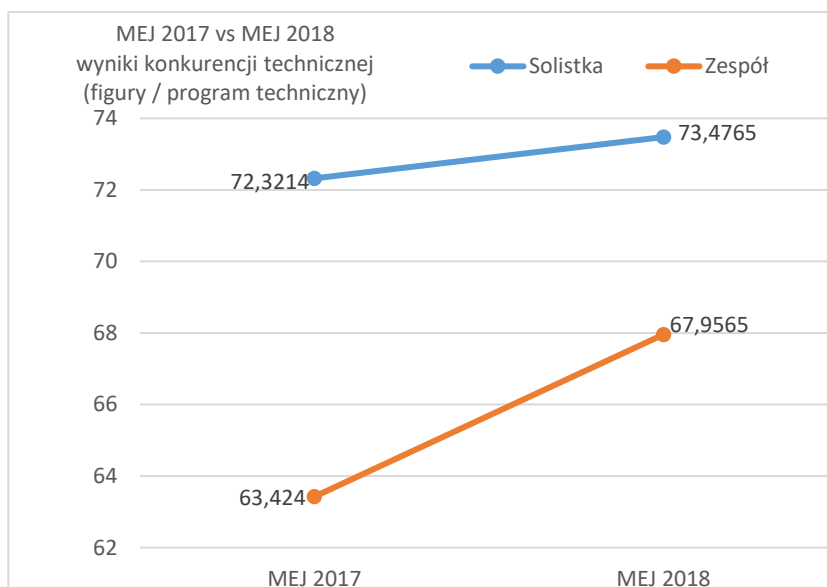
Dzięki współpracy z zagranicznymi trenerami wspierającymi proces szkolenia odnotowany został wzrost poziomu sportowego zawodniczek w porównaniu z rokiem poprzednim, tj. 2017.

W MEJ 2017 w Belgradzie uczestniczyło 6 zawodniczek będących w składzie zespołu tegorocznych zawodów (A. Aleksak, G. Damentka, A.Filipiuk, W. Frąszczak, J.Mikołajszak, W. Ryciuk). Średni wynik tych zawodniczek w konkurencji figur w MEJ 2017 w Belgradzie to 63.4240 pkt.

W MEJ 2018 w Tampere wynik za wykonanie elementów technicznych zespołu to 67.9565 pkt.

Porównanie obu wartości wykazuje **ponad 7% wzrost oceny odzwierciedlającej poziom techniczny wyszkolenia zawodniczek**.

Jest to szczególnie istotne w świetle porównania z solistką, która swoją decyzją wyłączyła się w prowadzonego przy współpracy z trenerami hiszpańskimi szkolenia na rzecz szkolenia prowadzonego przez trenera klubowego. Wzrost poziomu technicznego liczony tą samą metodą wyniósł zaledwie 1%.



Z dokonanej analizy wynika, że obrany kierunek szkolenia jest prawidłowy i warto go kontynuować. Szczególnie należy pracować nad wykonaniem i synchronizacją elementów technicznych (jako kluczowych – ocena za elementy techniczne to 40% końcowej oceny programu), poprawić dynamikę ruchów i zwiększyć napięcie. Poprawa tych aspektów daje realne szanse na podniesienie wyniku w kolejnym starcie w Mistrzostwach Świata, gdzie celem startowym dla tego programu jest wynik punktowy umożliwiający uplasowanie się przed reprezentacją Turcji, która konkurencję zakończyła na miejscu XIII.

Ocena Startu MŚ przedstawiona do MSiI

Przygotowanie do startu w Mistrzostwach Świata Juniorów w Budapeszcie ograniczone było do 6 centralnych zgrupowań/konsultacji w łącznym wymiarze 30 dni szkoleniowych. Większość czasu została poświęcona na opracowanie i naukę nowych choreografii do programów zbiorowych: dowolnego oraz technicznego. Tak mała liczba zgrupowań mocno ogranicza pracę trenerów nad doskonaleniem i podnoszeniem umiejętności technicznych zawodniczek, głównie skupia się na jak najlepszym opanowaniu choreografii układów.

Głównymi założeniami w czasie zgrupowań/konsultacji było: zbudowanie drużyny, wyznaczenie i dążenie do wspólnego celu, stworzyć poczucie odpowiedzialności zbiorowej, wzajemnego wspierania się i dopingowania, co nie było łatwe wśród zawodniczek pochodzących z 5 różnych klubów z całej Polski. Pierwszy start na zawodach wysokiej rangi (MEJ – Tampere) bardzo wzmocnił psychicznie i mentalnie zespół, dodał pewności siebie, jest to nieodzowny punkt szkolenia, co ma odzwierciedlenie w wynikach z MSJ. Zawodniczki łatwiej mogły poradzić sobie ze stresem startowym na MSJ, być przygotowanym na obowiązujące reguły i zasady na zawodach tak wysokiej rangi.

Ostatnie zgrupowanie tuż przed MSJ dopiero pozwoliło na pracę nad poziomem technicznym zawodniczek z uwagi na małą liczbę obozów treningowych. Praca trenerów ukierunkowana była głównie na cel, który został osiągnięty, czyli podniesienie umiejętności technicznych zawodniczek oraz pokonanie zespołu z Turcji na MSJ, który na MEJ uplasował się tuż przed polską drużyną.

Zespół po przez trening mentalny oraz start na MEJ nabrały świadomości co do powagi reprezentowania barw narodowych, odpowiedzialnie i z ogromnym zaangażowaniem podchodził do każdego treningu poprawiając wynik z MEJ na MSJ. Start na MSJ wzbudził wśród zawodniczek jeszcze większą wolę walki i chęć pracy nad poprawieniem obecnego wyniku oraz poczucie rywalizacji z innymi zespołami, wiarę w pokonanie drużyn, które do niedawna były nieosiągalnym celem. Zawodniczki mają poczucie, że ich zaangażowanie, poświęcenie, godziny pracy mają odzwierciedlenie w poprawie wyniku z MEJ. Ten start bardzo wzmocnił pozytywnie każdą kadrowiczkę, dodał siłę do jeszcze cięższej pracy.

Współpraca z zagranicznymi trenerami wspierającymi proces szkolenia znacząco podniosła umiejętności techniczne zawodniczek oraz trenerów polskich. Wspomogła znacząco rozwój i poziom umiejętności zawodniczek w porównaniu z rokiem poprzednim, tj. 2017.

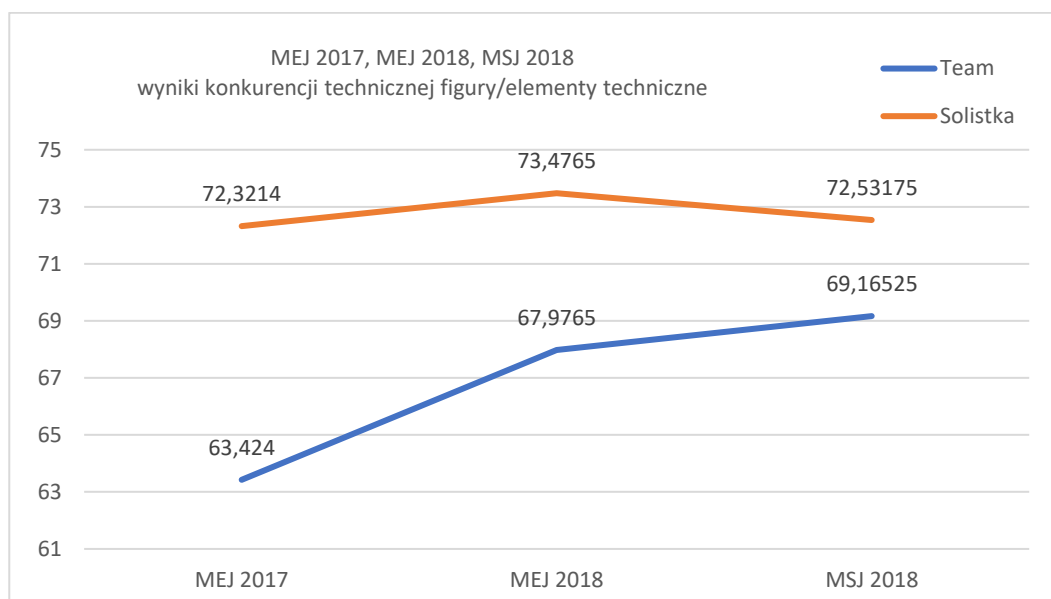
W MEJ 2017 w Belgradzie uczestniczyło 6 zawodniczek będących w składzie zespołu tegorocznych zawodów (A. Aleksak, G. Damentka, A. Filipiuk, W. Frąszczak, J. Mikołajszak, W. Ryciuk). Średni wynik tych zawodniczek w konkurencji figur w MEJ 2017 w Belgradzie to 63.4240 pkt.

W MEJ 2018 w Tampere na wykonanie elementów technicznych zespołu to 67.9565 pkt.

A na MSJ 2018 w Budapeszcie to 69,16525 pkt., lepszy aż o 5,74125 pkt. od MEJ 2017

Wzrost poziomu technicznego wyszkolenia zawodniczek w porównaniu do zeszłego roku wynosi o 9%. Ważnym jest podkreślenie, że bezpośrednio poprzedzające MSJ zgrupowanie, gdzie szczególny nacisk został położony na doskonalenie techniki przyniósł poprawę na poziomie 2% w stosunku do MEJ 2018. To dowodzi jak ważne jest szkolenie na zgrupowaniach/konsultacjach.

Ogromny postęp zawodniczek teamu jest niezwykle istotny porównując z solistką, która swoją decyzją wyłączyła się w prowadzonego przy współpracy z trenerami hiszpańskimi szkolenia na rzecz szkolenia prowadzonego przez trenera klubowego. Niestety nie odnotowano znaczącego wzrostu poziomu zawodniczki na poziomie technicznym z MEJ 2017 w Belgradzie, wyniki wynosi **zaledwie 0,3%, porównując start z MEJ 2018 a MSJ 2018 nawet jest ujemny aż -1,2%**.



Po dokonanej analizie można wywnioskować, że obrany kierunek szkolenia w przypadku zespołu jest bardzo dobry i należy go kontynuować. Współpraca z trenerami hiszpańskimi jest skuteczna i przynosi pozytywne rezultaty, m.in. w pracy nad elementami technicznymi (synchronizacją oraz wykonaniem) co zaowocowało poprawą wyniku z MEJ 2018 oraz uplasowanie się Reprezentacji Polski przed teamem z Turcji. Należy nadmienić że wyżej opisane rezultaty zostały osiągnięte w relatywnie krótkim czasie. Tak duży wzrost umiejętności zawodniczek dotychczas był osiągany zwykle w ok. 3 lata, jeśli wykorzystywane były wyłącznie siły szkoleniowe dostępne w Polsce. Skutkowało to zniechęceniem zawodniczek i ucieczką senierek z dyscypliny. Zaproszenie do współpracy trenerek z Hiszpanii, pozwoliło skrócić ten czas do 5 miesięcy.