

*Iva Gričar*  
*Gordana Furjan-Mandić*  
*Nikolina Skender*

## **PRIJEDLOG RAZVOJA SINKRONIZIRANOG PLIVANJA U HRVATSKOJ**

### **1. UVOD**

Korijeni sinkroniziranog plivanja nalaze se u staroj Grčkoj i Rimu, gdje su izvođene umjetničke figure u vodi kao uvertira raznim sportskim igrama i proslavama. Taj atraktivan olimpijski sport u Hrvatskoj je s aktivnim radom započeo 18. siječnja 1988. godine, dok prva službena natjecanja, nakon prve edukacije i položenog ispita za suca sinkroniziranog plivanja, započinju 1993. godine. Ove godine obilježava se dvadeseta obljetnica sinkroniziranog plivanja u Hrvatskoj, no bez obzira na kontinuitet u radu, sinkronizirano plivanje je još uvijek sport bez velike tradicije kod nas, kao i nekih vrhunskih rezultata. Trening sinkroniziranih plivačica odvija se u vodi i izvan vode. Da bi sinkronizirana plivačica izvela sve potrebne elemente i figure u koreografiranom sastavu, prije svega mora biti dobra plivačica. Zbog toga se treninzi sinkroniziranog plivanja sastoje od plivačkih treninga, tehničkih elemenata i figura specifičnih za sinkronizirano plivanje, a koji se u finalnoj fazi trenažnog procesa kombiniraju u koreografiju. No, u svim fazama specifične pripreme, plivačice uvježbavaju koreografije izvan vode s i bez glazbe koje se kasnije izvode u bazenu.

### **2. SPORTSKI PROGRAM**

Poseban naglasak u sezoni 2007./08. trebao bi biti na kategoriji juniorki i seniorki, jer trenutačno imamo najveći broj kvalitetnih plivačica u tim dobnim skupinama. Zapravo, najveći je broj plivačica koje su svojim kontinuiranim kvalitetnim radom spremne ostvariti i dokazati svoju kvalitetu na međunarodnim natjecanjima u juniorskoj i seniorskoj kategoriji. Ovisno o financijskim mogućnostima, također dolazi u obzir odlazak mlađih juniorki na Comen cup. Osnovni cilj sezone je definirati rad u interesu trenažnih i natjecateljskih ciljeva, a u okviru predloženih kriterija i procesa. Na taj bi način u olimpijskom ciklusu, uz potrebne korekcije, bili sigurni da zacrtani način rada dovodi do kvalitetnih rezultata u sinkroniziranom plivanju.

### **3. KRITERIJI ZA ULAZAK U REPREZENTATIVNU SELEKCIJU**

- prisutnost i treniranje na klupskim treninzima - 80%,
- tim: prvih 14 kandidatkinja s Kupa tehničkih vještina u prosincu (četiri odabrane figure, nezavisni i visoko rangirani suci) ulazi u širu selekciju: ukoliko se pokaže “navijačko” suđenje, izbornik u dogovoru s glavnom trenericom izabire samostalno potencijalne kandidatkinje,
- plasman na državnom prvenstvu,
- solo: solo tehnički i umjetnički najbolje kandidatkinje,
- duo: prvi, drugi ili treći duo s državnog prvenstva,
- odaziv na pripreme,
- provedeno testiranje.

### **4. PLAN PRIPREMA REPREZENTACIJE**

- vikend pripreme jednom mjesečno u trajanju od tri dana,
- pripreme za vrijeme školskih praznika (siječanj, proljetni praznici i ljetni mjeseci),
- pripreme nakon završetka sinkro kupa te prije odlaska na natjecanje u trajanju od sedam dana,
- napraviti testiranje na svim reprezentativnim kandidatkinjama.

#### *Kratki pregled procesa priprema nacionalnih ekipa:*

- nakon kriterijskog natjecanja, definira se širi sastav nacionalne ekipe,
- glavna trenerica reprezentacije slaže koreografiju za tim i kombiniranu rutinu,
- na prvim pripremama, plivačice se upoznaju s koreografijom tima (svaka dobije CD s glazbom tima, plan rada na suhom, koreografiju),
- na sljedećim pripremama koreografija tima uvježbava se u vodi,
- figure/dijelovi figura uvježbavaju se na samim pripremama te svaka plivačica zasebno sa svojim klupskim trenerom,
- psiho-fizička spremnost uglavnom će se održavati u matičnim klubovima, a prema uputama glavne trenerice (nakon testiranja na prvim pripremama), kako bi plivačice na pripreme dolazile spremne,
- solo i duo koreografija rade se u klubovima, ali ih glavna trenerica prema potrebi može korigirati na samim pripremama. Treneri u klubovima i dalje trebaju uvježbavati solo i duo prema uputama glavne trenerice i nakon završetka samih priprema,

- solo i duo također se uvježbavaju na samim pripremama,
- uži sastav nacionalne ekipe (djevojke koje putuju na određeno natjecanje) definira se mjesec dana prije samog natjecanja,
- 14 kandidatkinja, glavna trenerica, treneri iz matičnih klubova, izbornica sastaju se na treningu,
- bazen minimalno četiri sata dnevno, dvorana minimalno dva sata, glazbena linija i zvučnici za vodu stalno,
- na pripremama će se obaviti kontrola psiho-fizičke pripremljenosti plivačica,
- lokacije priprema i konačan broj sudionika odobrava IO HSSP, s obzirom na mogućnost financiranja,
- za svake pripreme/natjecanje odredit će se treneri i suradnici prema potrebi,
- svim trenerima i suradnicima biti će omogućeno da svoje znanje i sposobnosti stave na dispoziciju na pripremama u interesu hrvatskog sinkroniziranog plivanja.

## **5. RAD S TRENERIMA**

- a. analiza stanja struke po klubovima (broj trenera, kvalifikacije, satnica, sati rada i sl.),
- b. konstantna suradnja s trenerima i izvan rada priprema, odnosno natjecanja reprezentacije,
- c. organiziranje tečajeva gdje će se prenositi znanja: teorija treninga-planiranje i programiranje, treninzi za razvoj snage, izdržljivosti, anaerobnog kapaciteta, fleksibilnosti i sl., metodika, figure, koreografija,
- d. organiziranje ljetnih kampova,
- e. organiziranje edukativnog programa za trenere-suradnja s kineziološkim fakultetom,
- f. motiviranje trenera u smislu izbora najuspješnijeg, slanje trenera na LEN/FINA klinike, on-job trening u određenim klubovima/federacijama i sl.

## **6. MARKETINŠKE AKTIVNOSTI I POPULARIZACIJA SPORTA**

- g. osmišljavanje i uređivanje internet stranice (natjecanja, rezultati, popis plivačica i sl.),
- h. predlaganje kontakata s medijima glede priprema i natjecanja nacionalnih ekipa,
- i. nastupi nacionalnih ekipa u marketinške svrhe.

## 7. ZAKLJUČAK

Da bi reprezentacija nastupala na inozemnim natjecanjima, potrebno je da se članice često i u što većem broju sati sastaju na zajedničkim treninzima. Na pripremama se sustavno i planski trenira, ali samo to nije dovoljno. Da bi se odrazila kvaliteta plivačica na reprezentativnom planu, mora se više trenirati po klubovima, a posebno se to odnosi na rad u smislu poboljšanja tehnike elemenata u bazenu te rad na unapređenju motoričkih sposobnosti izvan bazena. Na pripremama nema dovoljno vremena za ispravljanje pogrešaka tehnike, već se većina vremena koristi za uvježbavanje koreografija, posebno u smislu rada na formacijama i kretanju po bazenu, uvježbavaju se skokovi (izbačaj plivačice u vis izvan vode uz pomoć druge), platforme, radi se na sinkronizaciji plivačica međusobno, itd. Rad u klubovima, osim klupskog interesa, trebao bi biti usmjeren i na uspjeh hrvatske reprezentacije, kao i odnos prema istoj. Iznimno je važan stav samih trenera prema hrvatskoj reprezentaciji, kojeg se, kako u reprezentaciji, tako i u klubovima prenosi na plivačice. U svrhu poboljšanja motivacije plivačica, dobro bi bilo osigurati veći broj opreme reprezentacije koje bi reprezentativke dobile na pripremama (majice, badekostimi, kape...). Oprema sa znakom reprezentacije bi za njih bila motivirajuća. Trenutna situacija je takva da se oprema dobiva tek pred odlazak na natjecanje. Za vrijeme priprema, treniranje i boravak u opremi s hrvatskim obilježjima, zasigurno bi doprinijelo njihovu zajedništvu i pozitivnom odnosu prema radu u reprezentaciji.

Za što bolju i kvalitetniju selekciju u hrvatskom sinkroniziranom plivanju, dobro bi bilo da se u trajanju od tjedan dana, (npr. tjedan dana prije početka školske godine) održi kamp sinkroniziranog plivanja, na koji bi mogle doći sve zainteresirane plivačice, a za koji bi trebalo angažirati i trenere iz klubova, što bi zasigurno bilo dobro i za njihovu edukaciju i razmjenu iskustava.

## 8. LITERATURA

1. Matjaž, A. (2003.) Skladnostno plavanje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Marinović, N. (2005.) Metodičke vježbe iz sinkroniziranog plivanja u svrhu prevencije deformacija kralježnice kod djevojčica. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet.
3. Pleša, K. (2001.) Metodika učenja osnovnih položaja i osnovnih zaveslaja u sinkroniziranom plivanju. Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Synchronized swimming manual for judges, coaches and referees (1998.) LAUSANNE : FINA.
5. Synchronized swimming rules (2000.) Lausanne: FINA.
6. Wolf - Citak, J. (2004.) Ritmička gimnastika. Udžbenici Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.