

"Munkácsy Tudományos Diákköri Konferencia - 2018"

A szinkronúszás múltja és jelene

Mentortanár: Lenhoffer Alíz

Szerző: Kovács Panna 8.A

Kaposvári Kodály Zoltán Központi

Általános Iskola Honvéd Utcai Tagiskolája

1. Bevezető

A dolgozat a szinkronúszás múltját és jelenét mutatja be. A sportág nagyon közel áll hozzám, hiszen kilencéves korom óta sportolok, mint szinkronúszó. A TDK dolgozatomban bemutatom a szinkronúszás kialakulásának történetét, fejlődését, hogyan vált a művészeti tevékenységből sporttá, illetve a jelent, a kűrök, csapatgyakorlatok felépítését, valamint a szabályozást. A dolgozat megírásához a szakirodalom átolvasását, mint kutatási módszert választottam.

Mi a szinkronúszás?

A **szinkronúszás** az úszósport azon ága, ahol a versenyzők művészi végrehajtott gyakorlatokat mutatnak be zene kíséretében. A versenyszámok lehetnek egyéni, páros, csapat- és szabadkombinációs kűrgyakorlatok.

A szinkronúszás a balett, a gimnasztika és az úszás együttese, amelynek célja, hogy a hajlékony mozdulatok összhangban legyenek a kísérő zenével és a tagok mozgásával.

A szinkronúszás az olimpiákon szereplő sportág, páros és csapatgyakorlatok formájában.

A szinkronúszásnak többféle elnevezése van: műúszás, vízi balett, művészi úszás, díszúszás, mintaúszás, ritmikus úszás, tudományos úszás.

Ez a sport mindkét nem számára nyújt lehetőséget a mozgásra, az önkifejezésre. Fontos eleme a szinkronitás, amely a zenére és a csapattagok együttes mozgására vonatkozik. Azért is hívják szinkronúszásnak a sportot, mert a technikai elemeket szinkronban kell végrehajtani a társsal, a csapattal, és a zenével.

A szinkronúszás számomra a sport, mert nem csupán a testet edzi, hanem örömet nyújt, a kecses mozdulatokkal a nőiességet hangsúlyozza, közösséget teremt, az összetartozást és a közös célért való küzdelmet jelenti. A csapattagokkal együtt nevetünk, örülünk, egymásra figyelve csináljuk végig a versenyekre való felkészülést, magukat a versenyeket, biztatjuk egymást, kiállunk egymásért. A Kapos Dinamic SE szinkroncsapat, amelynek tagja vagyok, 2007 óta működő egyesület, ami szeretettel várja a csapatsportok iránt érdeklődőket, azokat, akik szívesen működnek együtt, az úszás mellett művészi kifejezésre vágynak.

2. A szinkronúszás kialakulás, története

A szinkronúszáshoz hasonló tevékenységgel már az ókori görögöknél és rómaiaknál találkozhatunk. Ezt az ókori vázafestmények bizonyítják, melyeken vízben ábrázolt nők láthatók, akiket közönség vesz körül. **Martialis** római költő versében azt írta, hogy a Colosseumot megtöltötték vízzel, melyben hölgyek gyakorlatokat adtak elő.

A mai értelemben vett szinkronúszás a 19. század végén jelent meg, akkor még vízi balettnak, művészi úszásnak nevezték. Az 1890-es években a hölgyek mellett a férfiak is részt vehettek a gyakorlatok bemutatásában. A vízi balerinák díszes ruhákat, fejdíszeket viseltek, a medencét kínai lampionokkal dekorálták. A sport kezdeti mozgásformája az életmentő mozdulatok és az úszómozdulatokból alakult ki.

A nők számára az első versenyt Berlinben 1981-ben, a férfiak számára 1892-ben Londonban tartották. A brit Royal Life Saving Society 1891-ben kiadott kézikönyvében már szerepelnek szinkronúszó elemek, bátorítva az úszókat azok használatára. A sportág gyorsan elnőiesedett, hiszen a férfiak számára a lábtechnikai elemek végrehajtása nehezebb volt, mint a nőknek, így rövid idő múlva a férfiak abbahagyták ezt a sportot. A szinkronúszás valódi sportággá a 20. század elején vált, a színpadi balett vízi változataként.

A sport népszerűsítésében nagy szerepet játszott Anette Kellerman 1907-ben New Yorkban bemutatott vízi balett előadása. Anette egy átlátszó medencében mutatott



Anette Kellerman a vízibalett első jeles képviselője

be víz a alatti gyakorlatokat. A fürdőruhája nem takarta el a testét, szabadon látható volt a karja, a lába, a nyaka, ezért az előadás után letartóztatták szeméremsértés miatt. Ezután Kellerman változtatott a ruházatán testhez simuló kezes lábas gallérral ellátott dresszet viselt. Hivatalosan Anette Kellerman számít a szinkronúszás első jelentős képviselőjének. A bemutató lendületet adott a szinkronúszás sportként való elismeréséhez. Fiatal lányok tucatjai akartak Anette-re hasonlító vízi balerinák lenni. Egy évvel később a londoni Manchester Hotelben megalakult a vizes sportok nemzetközi szervezete, a FINA – nyolc nemzet, a belga, a magyar, a brit, a dán, a finn, a francia, a német és a svéd – alapításában.

A Lipcsei német nemzeti úszóbajnokságot 1921-ben, már műúszó hölgyek csapata nyitotta meg. 1924-ben rendezték Montrealban a tartományi úszóbajnokságot, ahol a szinkronúszás önálló versenyszámként szerepelt. A győztes, a kanadai bűvár és vízilabdázó, Peg Seller kulcsszerepet játszott a szinkronúszás sportággá válásának időszakában, hiszen kidolgozta a húszas évek elején a sport szabályait, a bírói szabványokat és segített a sportág nemzetközi elismerésében. 1934-ben Münchenben megrendezett versenyen Kaethe Jacobi mutatott be lebegő formációkat csapatával. .



Szinkronúszó hölgyek egy csoportja mutat be lebegő formációt, a '70-es évekből

megrendezésére Caliban, Kolumbiában. Európában 1974-ben Bécsben rendezett Európa-bajnokságon szerepel a szinkronúszás. Az aranyérmeket solóban, duóban és csapatban is Nagy Britannia szerezte.

1952-ben mutatkozott be a sportág a Pán-Amerikai Játékokon Buenos Airesben, illetve az Olimpiai Játékokon, Helsinkiben. A nyári olimpiai játékok programjában, Los Angeles-be, először 1984-ben szerepel a szinkronúszás, ahol egyéniben és párosban avattak olimpiai bajnokot. 1984 és 1992 között két versenyszám szerepelt a Nyári Olimpiai játékokon, majd 1996-ban kizárólag a csapatversenyt engedélyezték. A 2000-es olimpián ismét engedélyezték a páros versenyeket is. 2014-ben a FINA engedélyezte a férfiak indulását. A 2015-ös világbajnokságon megrendezték a vegyes párosok versenyét. 2012-ben az elképzelésesek szerint, már csapatokban is szerepelhetnek férfiak.

Az 1990-es évektől a japán, francia, spanyol versenyzők mellett az oroszok kerültek a sportág élmezőnyébe. 1997-ews Világkupán és az 1998-as FINA Világbajnokságon Olga Sedakova nyert solót, partnerével duót, megtörve az addigi amerikai fölényt. A csapatversenyben is orosz aranyérem született. Az orosz versenyzők sikersorozata azóta is töretlen. Technikai tudásuk, az elemek kivitelezése, a kűrök művészi koreográfiája iránymutató a többi ország számára.



Magyar csapat 2017 Vizes Vb

Csapatformáció

Magyarországon 1992-ben alakult meg a sportági szakszövetség. A magyar versenyzők 1993 óta vesznek részt az Európa-bajnokságokon és 1994 óta a világbajnokságokon. Bár a sportág hazánkban csupán egy évtizedes múltat tekint vissza, a magyar válogatott 2000-ben sikeresen kvalifikálta magát a sydney-i olimpiára, a világ legjobb 24 duója közé.¹

¹ http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Biro_Melinda-Uszodai_sportok/ch06.html
<https://hu.wikipedia.org/wiki/Szinkronúszás>;
<http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/24/a-szinkronuszas-tortenete/>

3. A szinkronúszás sportági jellegének bemutatása, technikája

A szinkronúszás nemzetközi versenyei az olimpiai játékok, a világbajnokságok, a világkupák, és a kontinentális bajnokságok. A nemzetközi versenyeken, valamint az olimpiai kvalifikációt a FINA külön szabályzatban rögzíti.

A szinkronúszás versenyszámai az egyéni (solo), a páros (duó), a csapat (8, min. 4 fő), és a kombináció (legfeljebb 10 fő).

Világversenyekre megfelelő számú csapat, és páros indulhat a szabályozásnak megfelelően. Egy nemzet általában egy csapatot és egy párost indíthat. Az olimpián 8 csapat, csapatonként 9 fővel szerepelhet. A kontinentális bajnokságokról, kvalifikációs versenyekről (Európai Szinkronúszó Kupa, az Óceániai-, az Afrikai- és az Ázsiai-bajnokság) harcolják ki a csapatok az olimpiai részvétel jogát.

Az eredmények két részből tevődnek össze (kombinációt kivéve): **kötelező** elemeket is tartalmazó rövid programból, és egy **szabadon választott** kúrból. A versenyzőket 1–10-ig pontozzák. A szinkronúszók díszes fürdőruhát viselnek, melyhez erős sminket használnak. Hajukat általában kontyba fogják, és egy speciális anyag (étkezési zselatin) segítségével rögzítik. Mivel a versenyzők a bemutató nagyobb részét a víz alatt töltik, ezért orrcsipeszt használnak.

A szinkronúszás a nehéz sportágak közé tartozik. A lányok anaerob körülmények között dolgoznak, és viszonylag kis kiterjedésű karmozdulatokkal kell kiemelni testüket a víz fölé, a technikai elemek végrehajtása pedig maximális hajlékonyságot követel. A technikai elemek különféle alappozíciókból, és alapmozgásokból állnak.

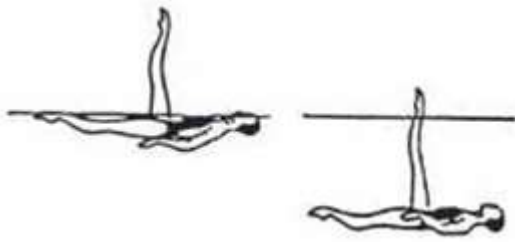
Az alappozíciók olyan helyzetek, melyekből az úszók a kar lábmozdulatokat, és a helyváltoztató mozgásokat indítják. Az alappozíciókkal szemben számos követelmény van. Az egyik, hogy a szinkronúszó végtagjainak teljesen feszesnek, nyújtottnak kell lennie, a lábfejnek lefeszített helyzetben az ujjaknak a víz felszínén kell elhelyezkedni. A testnek és a fejnek a vízvonalhoz viszonyítva kell elhelyezkedniük.

Néhány alapmozgás:

Háton és hason fekvő alappozíció



A balett-láb pozíció változatai



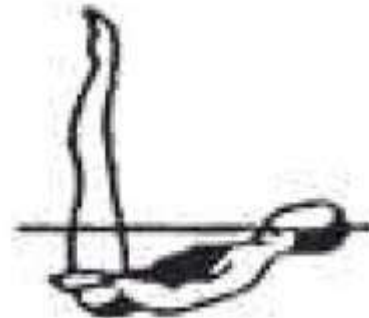
A balett-láb helyzet, melynél az úszó az egyik lábát nyújtva a víz fölé emeli. Ennek változata a víz alatti balett-láb pozíció. Mindkettőnél az emelt láb merőleges a vízfelszínre, míg a másik láb vízszintes, párhuzamos a felszínrel.

A flamingó pozíció



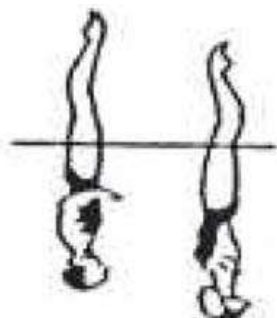
A flamingó pozíciónál az egyik láb emelt, a másik hajlított helyzetben van, úgy, hogy az lábszárak a víz felszínén, azzal párhuzamosan helyezkednek el. A lábfejeknél a pozíciónál lényeges, az hogy a lefeszítésnél a sarkak és a nagylábujj hegye egy vonalba kerüljön. Ennél a pozíciónak is van víz alatti változata, amikor csak a lábfej ér ki a vízből.

A páros balett-láb pozíció



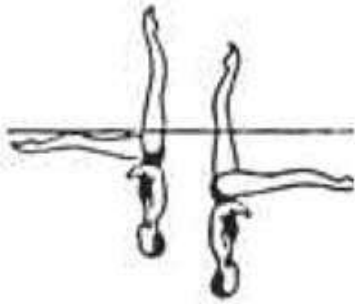
Páros balett-láb pozíciónál több variáció létezik, víz alatti, és víz feletti. Ennél a pozíciónál a szinkronúszó teste a vízfelszínrel párhuzamos, és mindkét láb kiemelt helyzetben a vízre merőleges.

Függőleges pozíció



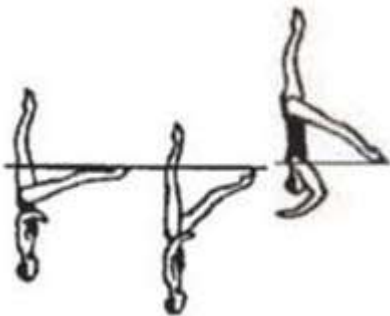
Függőleges pozíciónál az úszó egész teste merőleges a vízfelszínre.

Daru pozíció



Darunál az egyik láb merőleges, másik függőleges a felszínre, a test pedig merőleges.

A fishtail pozíció



A „fishtail” pozíció hasonló, mint a daru, de itt az elől lévő láb a vízfelszín érinti

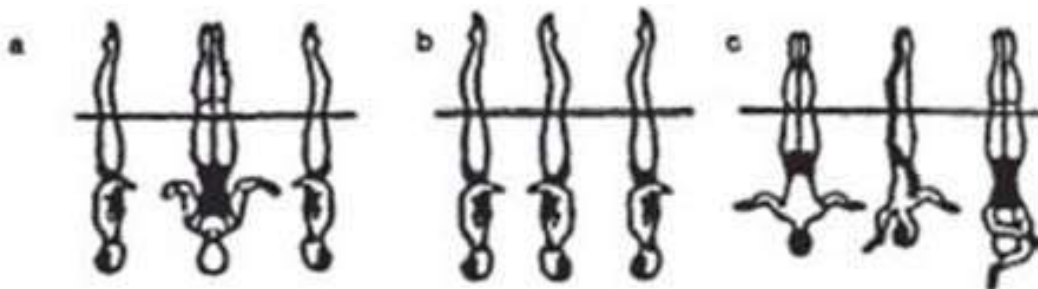
Forgások: A pozícióváltásokból alakulnak ki.

Catalina - forgás

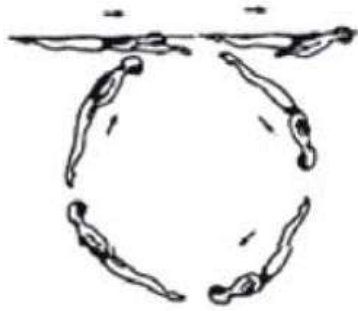


A balett-láb pozícióból a daruba való átmenetet hívják catalina - forgásnak. A forgást a fej a váll és a törzs mozgása indítja. A törzs függőlegesből vízszintes helyzetbe fordul, miközben a láb átfordulva a törzs irányába, mindvégig megtartja a két láb közötti 90 fokos szöget.

Fordulatok a vízben



A delfin



A delfin egy látványos alapmozgás, melynél a szinkronúszó egy kört ír le a medencében.

Az alapmozgásokhoz tartoznak a különféle forgások, melyek végezhetők vertikális pozícióban, és különféle lábtartásokkal is. A forgásoknál lényeges, hogy a test forgás közben mindvégig tartsa meg a függőleges helyzetet. A forgások különböző szögfokban (180, 360) végezhetők, gyorsan, és lassan, sőt merüléssel, vagy víz alóli kiemelkedéssel. Merülés, vagy kiemelkedés közben a szinkronúszónak minden negyed fordulaton ugyanannyit kell süllyednie, vagy emelkednie.

Szinkronúszásban ma leginkább a klasszikus balett művészi elemei dominálnak. A leglátványosabb elemei a sportnak a kiemelések, a kidobások.²

A szinkronúszás szabálya

A **szinkronúszás általános szabályai** kimondják, hogy minden nemzetközi szinkronúszó versenyen a FINA szabályai szerint kell rendelkezni. Szinkronúszó versenyt egyéniben, párosban, csapatban és kombinációban rendeznek. A versenyeken (olimpiai játékokon, világbajnokságon és világkupán) tizenöt (15) évesnél fiatalabb sportoló részvétele nem engedélyezett. A verseny két részből áll, a kötelező és a szabadon választott gyakorlatokból.

A medence méretei szinkronúszásban



Szinkronúszó-versenyeken a medencének minimum 20 méter szélesnek, és 30 méter hosszúnak kell lenni. Ezen belül van egy 12 × 12 méteres terület, ahol a vízmélység minimum három méter. A medencében és azon kívül is hangszórókat kell elhelyezni, hogy a versenyzők a víz alatt és fölött is hallják a zenét.

² http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Biro_Melinda-Uszodai_sportok/ch06s02.html

A szabályok a felszerelést is előírják. A kötelező gyakorlatokhoz fehér sapkát és fekete egyszínű mezt kell viselni. A szabadon választott gyakorlatokhoz a versenyző bármilyen mintázatú mezt viselhet, feltéve, hogy nem átlátszó. Ha a bíró úgy ítéli, hogy a fürdőruha nem felel meg a szabálynak, akkor a versenyzőt kizárják. Védőszemüveget, orrcsipeszt és úszósapkát lehet viselni a kötelező gyakorlatsoroknál, a kűröknél orrcsipeszt viselhetnek a versenyzők, a hajukat kontyban és zselatinnal rögzítve kell viselni. Ékszer viselése nem megengedélyezett.

A szabályok az elemek végrehajtását is előírják. Kötelezőben minden versenyző köteles végrehajtani négy (4) előírt figurát, vagy egy előírt kötelező feladatsort, amit a versenyszabályzat függeléke tartalmaz. A kötelező technikai is elemeket mind egyesben, mind párosban és a csapatban végre kell hajtani. Ezeket az elemeket minden negyedik (4) évben a FINA hagyja jóvá és a versenyszabályzat függelékében adja közzé. A technikai kűrök rövidebbek, (sokan rövidprogramnak hívják), amely során meghatározott sorrendben kell kötelező elemeket bemutatni, valamint az összekötő elemeknél is megkötés, hogy mindenkinek ugyan azt kell csinálnia egy időben. A szabad-, vagy más néven hosszúprogram ezzel szemben nem tartalmaz megkötéseket, a szabadon választott technikai elemeknél (Free Rutin) nincs korlátozás, sem a zeneválasztásban, sem a bemutatott tartalom, sem a koreográfiában.

A versenyek programját és a sorrendet ugyancsak a versenyszabályok rögzítik. A részvételre vonatkozó szabályok a következőket írják elő: olimpiai játékokon, világbajnokságon, kontinentális- és regionális bajnokságokon és a FINA versenyeken minden ország jogosult arra, hogy egy egyénit, egy párost, egy csapatot és egy kombinációt indíthasson (kivéve, ha másképp határozzák meg). A világbajnokságon minden ország a következőkben jogosult indulni: egyéni (egy kötelező, egy szabadon választott), páros (egy kötelező, egy szabadon választott), csapat (egy kötelező, egy szabadon választott) és a kombinációban. A versenyző mind a hét programban indulhat. Minden más versenyen, a résztvevő szövetségek közös megegyezéssel több, mint egy egyénit, párost, csapatot és kombinációt nevezhetnek.

Az olimpiai játékokon nyolc csapat, csapatonként 9 fővel szerepelhet. Világbajnokságon és egyéb FINA rendezvényeken ugyancsak nyolc csapat, és 10 kombináció vehet részt. A versenyzők száma szövetségekként nem haladhatja meg a tizenkét főt.

A nevezéseknek legalább hét nappal a verseny kezdetét megelőzően meg kell érkeznie. A nevezési lapokon fel kell tüntetni a résztvevők és a tartalékok nevét (egyéni, plusz egy tartalék, párosban maximum egy tartalék, csapatban és kombinációban legfeljebb két tartalék).

A két, ötfős bírói csapat pontoz. A legmagasabb pontszám a tízes, amit adhatnak. A bírók pontjai közül a legjobb és a leggyengébb pontszám kiesik. A végleges pontszám megállapításához a maradék pontszámot összeadják, majd elosztják a bírók számával, és szorozzák a nehézségi fok értékeivel.



Az elődöntők, és a döntők összeállítását is a szabályok határozzák meg. Abban az esetben, ha több mint tizenkét nevezés érkezik, akkor elődöntőt kell tartani. A döntőbe a legjobb 12 eredményt elért versenyző, vagy

csapat kvalifikálja magát. A 12 döntős az elődöntőben bemutatott kötelező pontszámát viszi tovább, így a döntőbe már csak a szabadon választott gyakorlatokat mutatják be.

Mint minden pontozásos sportágnál, így a szinkronúszásnál is egy bonyolult rendszer határozza meg, hogy melyik technikai elem hány pontot ér, milyen hibákra mennyi pontot vonnak le. A kötelező gyakorlatok során egy-egy szinkronúszó van egy-egy bírós csoport előtt.

A pontozás a maximum 10 pontból indul. A bírók 0.0 és 10.0 között tizedesekig pontoznak. Az elemek értékelésénél pontozzák a kivitelezést, annak pontosságát, a pozíciókat, átmeneteket a pozíciók között, hajlékonyságot, a mozdulatok kiterjesztését, magasságát, a stabilitás tisztaságát, az egyes mozgások egyenletességét. A szabadon választott gyakorlatoknál két 5 fős zsűri értékeli a végrehajtást. Egyik a kivitelezésért, másik a művészi összehatásért adja a pontot.

Egy gyakorlatra az egyik ötfős bírói csapat a technikai kivitelezésért adja a pontot, míg a másik a művészi benyomást figyeli, ahol a koreográfiát, a zeneválasztást, a szinkronitást, a nehézséget és az előadásmódot díjazza. A pontszámokból a legmagasabb és a legalacsonyabb kiesik, a maradékot pedig összeadják. A rövidprogram és a kűr ugyanolyan súlyú, a két pontszám egyenértékű, összesítésük alapján jön ki a végeredmény.

Az egyes rutinok végrehajtásához különböző időkorlátot rendelnek. Mind a kötelező, mind pedig a szabadon választott gyakorlatoknál 10 másodperces, medencén kívüli mozgás engedélyezett. A kötelező gyakorlatok ideje egyéniben 2 perc, párosban 2 perc 20 másodperc, csapatban 2 perc 50 másodperc. A szabadon választott gyakorlatok ideje egyéniben 3 perc, párosban 3 perc 30 másodperc, csapatban 4 perc. A kombináció időtartama 4 perc 30 másodperc lehet.³

³ http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Biro_Melinda-Uzodai_sportok/ch06s03.html

4. A szinkronúszás jelene



Az amerikai vegyes páros a 2015-ös világbajnokságon, Christina Jones és Bill

megszerezte mind a két aranyérmet. A csapat és szabadkombinációs gyakorlatokat is az orosz válogatott nyerte meg. Kína is egyre jobb programokkal mutatkozik be versenyről versenyre, úgy tűnik, hogy egyedül ők tudják megközelíteni a már szinte tökéletes orosz kűröket.



Az orosz csapat a riói olimpián

A sportágban hatalmas az orosz dominancia. 2015-ben Kazanyban megrendezett világbajnokságon egyetlen versenyszámban, a technikai vegyes párosban szorultak a dobogó második fokára az amerikaiak mögé. A versenyszámot Bill May és párja Christina Jones nyerte meg.

A világbajnokság győztese az egyéni technikai programban – az időközben ötszörös olimpiai bajnok - Svetlana Romashina volt, aki a visszatérő Natalia Ishcenkoval az oldalán párosban is

Európában az oroszok mögött az ukránok a legerősebbek, de az utóbbi években az olaszok is egyre komolyabb minőségű és színvonalú előadásokkal rukkolnak elő, már a korábbi favorit spanyolokat is megelőzve.

A magyarok eddig kétszer szerepeltek olimpián, 2000-ben Hámori Zsuzsa és Marschalkó Petra, míg 2012-ben Czékus Eszter és Kiss Szofi révén. A világbajnokságok történetében egyéniben Czékus Eszter 16., míg párosban a Czékus

Eszter, Kiss Szofi duóban a 21. helyezést szerezték meg. A 2017-s Magyarországon megrendezett világbajnokságra Natalia Tarasova - korábbi korosztályos orosz válogatott szinkronúszó - vezetése alatt készült fel a magyar válogatott, ahol a vegyes pároson kívül minden versenyszámban indultak magyar versenyzők.⁴

⁴ <http://www.origo.hu/sport/vizesvb/2017/20170505-szinkronuszas-fina-vilagbajnoksag-2017.html>

Források

<http://mszusz.hu/szinkronuszasrol1/tortenete/>

<https://hu.wikipedia.org/wiki/Szinkronúszás>

<https://fina-budapest2017.com/hu/sportagak/szinkronuszas>

<http://www.utanpotlassport.hu/2011/02/24/a-szinkronuszas-tortenete/>

<http://www.origo.hu/sport/vizesvb/2017/20170505-szinkronuszas-fina-vilagbajnoksag-2017.html>

http://www.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/0025_Biro_Melinda-Uszodai_sportok/ch06.html