

## **Út a kiemelkedő 400-as eredményekhez Deák Nagy Marcell Európa (junior) bajnoki sikerének kapcsán. Az építkezés.**

Kikerülném a „megmondó” szerepét. Arról beszélnék, amit tanultam, tapasztaltam itthon és a „világban”, amelyek alkalmazását a tanítványaim eredményei helyyel - közzel alá is támasztanak. Örülnék az érdeklődő kérdéseknek, néhány részterület körbejárásának....stb. Bevezetés.

Volt Sándor Béla 49.9 16 évesen, Pál Ilona 51.50, Bátori Noémi 52.93 18 évesen és a magyar női váltó 7 világversenyen 8 között, van Marci 45.42.

A távlati cél : könnyedén-gazdaságosan gyorsan futni.

A képzést elsősorban ennek kell alárendelni. A 400-as futást meg kell tanulni és a tanulási idő elég hosszú. Nagy eredményekhez nagy munka kell, nagy munkához pedig nagyon stabil alapok

A képzés területeinek rövid áttekintése..... csak néhány lényegi részt kiemelve:

- a kiválasztás
- a sokoldalú képzés és korai specializálódás
- a futótechnika jelentősége és kialakítása.
- a gyorsaság, állóképesség és az erő a 400 méterre előrevetítve.

A tempóállóképesség kialakítása.

A 400m-es futás felépítése és az első 400-as versenyek.

Versenyzés ..versenyeztetés.

### **Deák Nagy Marcell.**

Hogyan járta végig az általam ideálisnak tartott utat?

- hasonlóságok és egyéniségéből adódó különbségek.
- versenyzési képességek, taktikai repertoár.
- formába hozás és felmérés
- részidő a verseny 400-akon (de mikor tanulja meg?)
- kiegészítő távokon való versenyzés -100m, 200m, 800m.
- a három futás a junior EB-n és speciális motiváció a döntő előtt.
- terhelés-intenzitás – pihenés – edzésszám – terhelés %-ban.

A távlati cél.

A 400m-es síkfutás lényege gazdaságosan gyorsan futni. Tehát ez a távlati cél. A képzést ennek kell alárendelni. A „ munkás” futás és a behatárolódás.

A képzés területinek egy-egy fontosabb momentuma.

-a kiválasztás.

Tudományos nincs , tapasztalati van. Mit figyeljünk meg a 10-12 évesnél 200-on, 13-14 évesnél 300 - 400-on. Retardáltak – acceleráltak. A nyúlánk,kissé erőtlen, de harmonikus mozgó retardált gyerekeket ne tévesszük szem elől.

-a sokoldalú képzés és a korai specializálódás.

A felnőtt 400-as munka nagyon kemény. Azt csak megfelelő alapokkal lehet eredményesen elvégezni.

A sokoldalú képzés alatt együtt értem a fizikai képzés és a mozgástanulás sokoldalúságát. A harmonikus, gazdaságos mozgás feltételezi a jó kordinációt. Az első „valamire való” 400m-es versenyt követően 4-6 év kell még ahhoz, hogy valaki érett, ”mindenttudó” 400-as futó legyen. Mit csinál majd később az, akinek már 17-18 éves korára több év felnőtt, speciális munka van a háta mögött?

- a futótechnika.

A versenyző kondicionális felkészültségét csak magas szintű futótechnikával lehet megjeleníteni. A 400-as futó technikájának jellemzői, amiben eltér minden más táv technikájától, a súlypont nagyobb függőleges kitérést mutat, nagyobb kitérésűek a lendítések, hosszabb a támaszfázis és az elrugaszkodás,hosszabb a lépéshossz és nem utolsó sorban az elrugaszkodásban résztvevő izmok több időt kapnak az ellazulásra. Tartós futás – futóiskola – vágталendületek-kordinációs futások. Szevinska este a lépésfrekvenciával...4.7-5.0.

- az állóképesség, a gyorsaság és az erő a 400m-re előre vetítve. Az állóképesség jelentőségét a felnőtt atlétákon keresztül érzékeltetném. T. Smith-nél (USA) 10 mérföldet is futottak, Bud Winter-nél (USA) rövidebbek a távok, de gyakoribbak, csak a felkészülés első szakaszában, 25 DLV vágtázó közül okt.- jan. között 10-en futottak hetente 2x, négyen hetente 4x hosszút. Versenyidőszakban senki! Armin Hary is-hihetetlen- de futott hosszúkat. futókirándulás, tartós futás, fartlek, „ hegyen – völgyön lakodalom”. Mikor megnyit és az egyéni adottságok figyelembe vétele. A. Moronczyk (lengyel) tanácsai. Az egyénre szabjuk a távokat és pihenőket.

- a gyorsaság.  
Gyorsasági – dinamikai minimumok kérdése. Miért nem érdekelt, hogy 30-tól 100-ig, mit tud. A sebesség fenntartása a domináns szempont. A gyorsulási képesség és a nagy sebességgel való haladás képessége viszonylag függetlenek egymástól. Felmérési rendszerek?? A pubertás női hormonja és az új helyzet kivédése. Fejlesztése direkt és indirekt módon. Saját testsúly és járulékos eszközök. Kényes kérdés a mandzsetta, mikor és mennyi, a vontatás szintén. Véleményem. Szökdelések, egylábás szökdelés nem. Scserbakova (szovjet) 15 éves korig a képzési elv a „gyorsasági domináns”. Eredménye. A súlyzó alkalmazása és veszélyei. Gyakorlatok.

*Benkő Ákos mesteredző előadásának vázlata*