

Dr. Vágó Béla, Kovács Norbert, Benczenleitner Ottó, dr. Gyimes Zsolt, Sáfár, Sándor, Szalma László:

A londoni tízpróba pontjainak elemzése és az ezekből levonható szakmai következtetések Szabó Attila sikeres felkészítéséhez

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF), Budapest, Atlétika Tanszék



Bevezetés

London igen felkészülten fogadta az olimpiára látogatókat. A jól szervezett közlekedés és az igényes vendéglátás jellemezte a házigazdákat.

Rengeteg önkéntes és egyenruhás rendőr szavatolta a látogatók biztonságát és készségesen segítettek a tanácstalan „turistákat” úti céljuk felé.

Az olimpiai komplexum nagyon sok sportág küzdelmeinek adott otthont.

A versenyekre történő kijutás metróval, illetve vonattal több pontról is jól megközelíthető volt.

A sportágak más-más ritmusú kezdése, illetve befejezése az olimpiai komplexum egész napos folyamatos igénybevételét eredményezte. Szinte egész nap fegyelmezett emberáradatok vonultak az egyes színhelyek között.

Több olimpiát megjárva minket is meglepetésként ért a tömegek kulturáltan megfelelő kezelése és terelése a színhelyek környékén.

A maraton futások a belvároson keresztül történtek, hatalmas nézőtömeg kíséretében.

Lezárt főutak, folyamatosan hömpölygő nézelődő tömeg kíséretében igen sportszerű buzdítások közepette zajlottak az események.

Az atlétikai versenyek 2012. 08.03-tól 2012. 08. 12-ig tartott, a közel 80 ezer főt befogadó Olimpiai Stadion gyakorlatilag állandóan teljes kihasználtsággal üzemelt.



A tízpróbázók versenyét augusztus 8-9-én rendezték meg az Olimpiai Stadionban. Külön örömkre a tízpróbás magyar bajnok (Szabó Attila) is kiharcolta az indulási jogot.

A 32 nevezett versenyző 8342 pontos átlageredménnyel érkezett a helyszínre, (Max. 9039, min. 7975 pont), Attila a 8003 pontos egyéni csúcsával a 31. volt az indulók mezőnyében. Neki a kijutás ténye is már hatalmas sikert jelentett, így természetesen a tisztas eredmény elérése mellett első olimpiai szereplését amolyan tapasztalatszerző versenynek tekintették.

A versenyzők átlagéletkora 27 év volt. (Legidősebb 38-, a legfiatalabb versenyző 21 éves volt). Attila 28 évesen az átlagos életkorúnak számított. A verseny győztese a jelenlegi világcúcstartó Ashton Eaton (USA) 24 éves volt. R. Seberle (38) a 100m-es síkfutás után abbahagyta a versenyt.

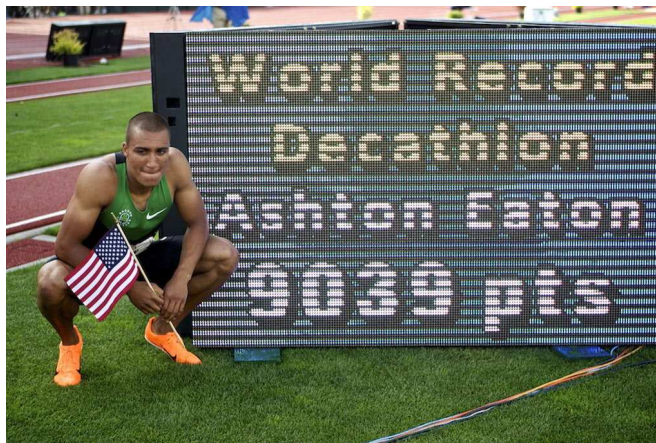


Roman Seberle

USA győzelem az eddigi 23 olimpia közül a 13. volt, (idáig 2-2 győzelmet ért el a GBR, a Cseh és a Német nemzet. 1-1 győzelemmel dicsekedhetnek a norvégok, a finnek, az észtek és a szovjetek). Az USA dominanciáját mi sem jelzi jobban, hogy örökranglistájukon a 12. helyezettnek 8345 pontos eredménye van. 9 főnek jobb a teljesítménye a 8600-, 6 főnek 8700 pontnál is jobb eredményt jegyeznek a neve mellett. Három főnek jobb az egyéni csúcsa, mint 8800 pont és a világcúcs is az USA-beli versenyző nevéhez köthető (9039 p.). Az utóbbi olimpiákon 8000 pont felett teljesítő sportolók létszáma:

1988-16fő, 1992-15fő, 1996-22fő, 2000-15fő, 2004-16fő, 2008-14fő, 2012-12fő.

Ez -1996-ot kivéve- nem nagy visszaesés, de véleményünk szerint ezt, a magas kvalifikációs szinteknek lehet betudni. A második vonal versenyzőinek nagy erőfeszítésébe került a szint elérése és ezért sokszor nem maradt erejük az Olimpián jól teljesíteni.



Írásunk célja: az volt, hogy a londoni olimpiai tízpróba végeredményének első 10 versenyzőjét és Szabó Attila versenyzését vizsgáljuk.

Módszerek: a dolgozatban tárgyalt témához a dokumentumelemzést, statisztikai számításokat, résztvevői megfigyelést és a mélyinterjú módszerét használtuk az információk gyűjtéséhez.

Eredmények: (az elért eredményeket lásd. 1. táblázatban). A verseny végeredményét tekintve elmondhatjuk, hogy a három legesélyesebb versenyző meg tudta őrizni a pozícióját, nagy meglepetés nem

született. A legtöbb versenyző közel 100 pontos hátrányt produkált egyéni csúcsához képest. Ez alól csak három versenyző tekinthető kivételnek: a hatalmas egyéni csúcsot elért (335p.) kanadai versenyző (D. Warner), valamint az egyéni csúcsát 2 pontnyira megközelítő német (R. Freimuth) mellett, a több mint 400 pontos hátrányt begyűjtő és 10. helyen végzett (P. Behrenbruch).










A dobogón az amerikai kontinens képviselői foglaltak helyet (USA, USA, CUB), Európának 5 versenyzője volt az 1-10-ben, még Dél-Afrika és Kanada 1-1 tízpróbása került a legjobb 10 közé. A több mint 300 pontos egyéni csúcsot teljesítő D. Warner a tíz számból 5 egyéni csúcsot ért el. (Érdekes, hogy az egyéni legjobbját 2 pontra megközelítő R. Freimuth csak két egyéni csúcsot állított fel). Egyéni csúcsok tekintetében második helyen W. Coertzen végzett (4 db.), melynek további különlegessége, hogy 4 egymást követő számban érte el. Megfigyelhető még, hogy az 1-10 versenyző közül mindenki legalább egy egyéni csúcsot szerzett (ez a mezőny 10-25. tagjaira már nem mindig jellemző).

Szabó Attila több mint 400 ponttal elmaradt egyéni legjobbjától, rúdugrásban azonban 460cm-rel beállította egyéni csúcsát.



1. táblázat

1.	Ashton Eaton	8869	P	1011	1068	769	850	963	1032	716	972	767	721	
	USA		M	10.35	8.03	14.66	2.05	46.90	13.56	42.53	5.20	61.96	4:33.59	
	PB=9039		W	+0.4	+0.8				+0.1					
2.	Trey Hardee	8671	P	994	942	807	794	904	1035	834	849	838	674	
	USA	SB	M	10.42	7.53	15.28	1.99	48.11	13.54	48.26	4.80	66.65	4:40.94	
	PB=8790		W	+0.4	+1.1				+0.1					
3.	Leonel Suárez	8523	P	801	940	759	906	859	917	782	819	996	744	
	CUB	SB	M	11.27	7.52	14.50	2.11	49.04	14.45	45.75	4.70	76.94	4:30.08	
	PB=8654		W	+0.7	+0.5				+1.0					
4.	Hans van Alphen	8447	P	850	970	819	850	853	863	835	849	763	795	
	BEL		M	11.05	7.64	15.48	2.05	49.18	14.89	48.28	4.80	61.69	4:22.50	
	PB=8519		W	-0.7	+1.5				+1.0					
5.	Damian Warner	8442	P	980	945	712	850	899	926	785	819	780	746	

	 PB												
	CAN	M	10.48	7.54	13.73	2.05	48.20	14.38	45.90	4.70	62.77	4:29.85	
	PB=8107	W	+0.4	+0.9				+0.1					
	 Rico Freimuth	8320	P	940	864	782	714	906	989	852	880	698	695
	GER	M	10.65	7.21	14.87	1.90	48.06	13.89	49.11	4.90	57.37	4:37.62	
	PB=8322	W	+0.4	-0.1				+0.1					
6.	 Oleksiy Kasyanov	8283	P	961	947	756	794	888	963	802	790	661	721
	UKR	M	10.56	7.55	14.45	1.99	48.44	14.09	46.72	4.60	54.87	4:33.68	
	PB=8479	W	+0.4	-0.4				-0.4					
	 Sergey Sviridov	8219	P	910	922	754	794	866	799	817	790	865	702
	RUS	M	10.78	7.45	14.42	1.99	48.91	15.42	47.43	4.60	68.42	4:36.63	
	PB=8356	W	-0.7	-2.1				-0.9					
	 Willem Coertzen	8173	P	841	854	715	850	882	955	738	760	810	768
	RSA	M	11.09	7.17	13.79	2.05	48.56	14.15	43.58	4.50	64.79	4:26.52	
	PB=8244	W	+0.7	+0.7				+1.0					
	 P. Behrenbruch	8126	P	847	850	831	767	813	932	761	819	810	696
	GER	M	11.06	7.15	15.67	1.96	50.04	14.33	44.71	4.70	64.80	4:37.46	
	PB=8558	W	-0.7	+0.4				-0.4					
24.	 A. Szabó	7581	P	827	804	724	714	777	859	770	790	720	596
	HUN	M	11.15	6.96	13.93	1.90	50.83	14.92	45.14	4.60	58.84	4:53.81	
	PB=8003	W	-0.2	+0.9				+1.0					

PB= egyéni csúcs, SB= idei legjobb eredmény, P=pont, M=eredmény, W= szél. Az egyéni legjobb teljesítményeket sárga színnel emeltük ki.



Szabó Attila

<http://www.budaorsinaplo.hu/sport/20120822/london-elott-alatt-es-utan>

Az írásunk 2. táblázatából a következő következtetéseket vonhatjuk le.

A 2. táblázatban a versenyszámok alá az a szám került, ahol az adott versenyző a teljes mezőnyben végzett. 1-10 helyezett átlaga 8407 pont volt. A számokból látható, hogy a legjobb versenyzők nagyon sokszor már a kezdetektől együtt küzdenek az 1-10 helyek valamelyikéért. Ez legjobban az utolsó oszlop eredményein szűrhető le, ahol három versenyző 8x, további 5 versenyző 5-7x, míg két tízpróbás 3-4x szerepelt a legjobb 10 között a verseny során. Az egyes számok 1-10 helyezéseit tekintve (2. táblázat utolsó előtti sor) elmondhatjuk, hogy összesítésben 61 helyezési számmal a legjobb mutatót képezi.

Társbérletben az első helyen az 1500m-es síkfutás található (61). Természetesen ez nem tekinthető annak, hogy ez a versenyszám lenne a tízpróba (húzó-száma). Megtisztelő helyét inkább utolsó szám lévén legfontosabb taktikai szerepének tekinthetjük. Ekkor ugyanis, már mindenki a biztos helyezésre hajt és legtöbbször maximális erő kifejtésre csak abban az esetben kényszeríti magát, ha az a végső helyezése alapján indokolt. Így aztán többnyire csak az 1-15. szám legjobbjai vannak a erősen motiválva, ami a

teljesítményekben sokszor megmutatkozik. Amennyiben valakinek kiemelkedően erős az utolsó száma (1500m), az elmondható, hogy taktikailag egész verseny alatt előnyben van versenytársaival szemben.

„Úgyis lefutom, amennyivel kell, vagy akkor is mögötte maradok, ha belegebbedek” filozófia kőkemény megvalósítást igényel, de biztató eredménnyel kecsegtet.

Hasonlóan magas motivációs bázist tudhat a gerelyhajítás (79) is magának. Ebben a számban a mozgósítási faktor magasabb szintje ponthalmazokat és jó pozíciót jelenthet az utolsó „kínzó” 1500m előtt. A dobószámok közül a gerelyhajításban az edzéseredményeket a versenyzők gyakran legalább 5-6m-rel képesek felülmúlni, ami igen jelentős 75-90 pontot is jelenthet.

(Súlylökésben ez a motiváció általában már szerényebb mozgósítási plusz pontokat eredményez a versenyen. Diszkoszvetésben legtöbbször az már nagyon jó, ha a versenyző edzéseredményeit hozni képes). Érdekes lenne tudni, hogyan oldanák meg a versenyzők a mozgósítási faktort, amennyiben a diszkoszvetés helyet cserélne a gerelyhajítással a megrendezést tekintve.

A helyezési rangsort nézve a következő két szám távolugrás (83), 400m (89) ponttal következnek. Ezek is nagyon fontos számnak tekinthetők az eredményességet tekintve.

A magasugrás, a diszkoszvetés és a gátfutás úgynevezett bázis-számokként foghatók fel a versenyzők helyezési pontjait figyelembe véve, mivel igen kis szórással helyezkednek el a 92-97 pontos tartományban.

A rúdugrás kissé elkülönül a többi számtól a 105 helyezési pontjával.

A 100m-es síkfutás utolsó előtti helyét (115) koránt sem szabad alul értékelni, inkább csak arra a ritka jelenségre hívja fel a figyelmet, hogy az eredményes többpróbások kis százalékánál a 100m-es síkfutás által képviselt futógyorsaság más számokkal még kompenzálható. Ilyen legtöbbször a rúdugrás, magasugrás és a gerelyhajítás, mely gyakran még egymáshoz is társulhat.

Gondoljunk csak az olimpiai bajnok (1988) Christian Schenk-re, aki viszonylag gyenge sprinter eredményével (11,25mp) és stabilan közepes eredményekkel, de kimagasló hasmánt magasugrásával (227cm), és relatíve erős súlylökésével (15,48m)- diszkoszvetésével (49,28m) az olimpiai bajnoki címig jutott.



Christian Schenk

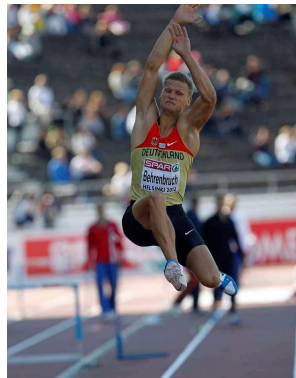
Londonban a 3. helyezett L. Suárez mutatott be valami hasonlót, az egyéni versenyző gerelyhajítóknak is becsületos 76,94m-es dobásával és a 100m-es eredményéből (11,27mp) várható kb. 7,10m-es távolugrását még 42 cm-rel megfejlő távolugrásával (7,52m).

A vizsgált helyezési számok tekintetében a súlylökés az, amely a logikailag legmegfelelőbb utolsó helyezést hozta (119), mivel a testtömeg és testarányok ebben a versenyszámban a legjobban eltérőek az egyéni versenyzők paramétereitől. Túlzott fejlesztése hátrányosan hathat diszkoszvetés kivételével szinte minden más számra.

Szabó Attila az indulók létszámát tekintve - egyéni csúcsától 422 ponttal elmaradva- a mezőny második harmadának végén végzett. Attila kijutásának rövid történetéhez hozzátartozik, hogy májusban (19-20.) a Magyar Bajnokságon elmaradt az olimpiai szinttől. Utána még két versenyen elindulva csak az utolsó

napok egyikén érte el a kiküldetési szintet (7950pont). Ez a kétségbeesett „vesszőfutás” nagyon sok erőt elvett tőle és egy negyedik formába hozás (10 próbában) gyakorlatilag a lehetetlen kategóriába sorolható.

Pl. az idei Eb-n győztes P. Behrenbruch (8558 pont) éremesélyesként az olimpián csak a 10. helyen végzett, mely talán azzal magyarázható, hogy az Eb-n „ellőtte a puskaport”. (<http://www.european-athletics.org/news/latest-news/518-events-2012/london-2012/11332-behrenbruch-eyes-a-medal.html>).



P. Behrenbruch

A helyezési számait tekintve látható (2. táblázat 12. sorában), hogy Szabó Attila nem került egyszer sem a tíz legeredményesebb számot elért versenyzők közé. Legjobb részhelyezése a második napra esik, ahol diszkoszvetésben, rúdugrásban és gerelyhajításban a legjobb 13-14 között szerepelt. A 2. táblázat utolsó sorában az az összesítés látható, mely megmutatja, hogy a 10 legjobb versenyző az adott versenyszámban hányszor szerepelt a legeredményesebb 10 helyezett között. Ebből a szempontból az 1500m a győztes 9 találattal, míg második a gerelyhajítás (8) és harmadik a távolugrás (7). A gerely és 1500m egyértelműen a motivációs bázisnak köszönheti jó helyezéseit. A távolugrás a 100m-es futás utáni legjobb bizonyítéka arra, hogy a versenyzők futógyorsaságukat miként kamatoztathatják egy versenyszámban. (Köztudott, amennyiben 1m/s-al gyorsabb a nekifutás kb. 1méter plusz eredmény születhet távolugrásban, míg rúdugrásban ez 0,5 métert jelenthet).



2. táblázat

hely.	A versenyző neve	N	PONT	100m	távol	súly	magas	400m	110m gát	diszkosz	rúd	gerely	1500m	10-ben
1.	Ashton Eaton	USA	8869	1	1	11	2	1	2	21	3	9	6	8
2.	Tray Hardee	USA	8671	2	6	5	11	3	1	3	8	3	11	8
3.	Leonel Suárez	CUB	8523	26	7	12	1	14	15	11	8	1	4	5
4.	Hans van Alphen	BEL	8447	19	2	3	2	15	20	2	8	10	1	7
5.	Damian Warner	CAN	8445	3	5	25	2	4	11	10	10	7	3	8
6.	Rico Freimuth	GER	8320	5	15	9	29	2	3	1	6	16	10	7
7.	Oleksiy Kasanov	UKR	8283	4	4	15	11	7	4	5	14	20	7	6
8.	Sergey Svirodov	RUS	8219	9	8	16	11	15	25	4	14	2	9	4
9.	Williem Coertzen	RSA	8173	21	16	21	7	8	6	19	20	6	2	5
10.	Pascal Behrenbruch	GER	8126	25	19	2	16	20	10	17	14	5	8	3
24.	Attila Szabó	HUN	7581	24	23	25	24	26	21	13	14	14	22	0
		Sum 1-10	8407	115	83	119	92	89	97	93	105	79	61	61
				10/6	10/7	10/4	10/5	10/6	10/6	10/6	10/5	10/8	10/9	

A 3. táblázatban az első 5 értékelő oszlopban egyénileg összegyűjtöttük a versenyzők 1000-600 pont fölötti számait 100 pontos értékszónák segítségével.

1000 pont fölötti teljesítményt a londoni mezőnyben csak két atléta ért el, akik az 1-2 helyek egyikén végeztek. A. Eaton három számban (100m /1011p./, távolugrásban /1069p./, 110m gátfutásban/1032p./) túlteljesítette az un. „álmohatárt”, a végső sorrendben második helyezett T. Hardee pedig 110m-es gátfutásban - egyéni csúcst futva /1035p./- 3 ponttal megelőzte a tízpróba világcsúcstartó favoritját. A gyorsaság fontosságát tovább hangsúlyozza az, hogy T. Hardee 100m-en csupán 6 ponttal maradt el az 1000 ponttól (10.42mp).

A 900 ponton felüli teljesítményeket illetően láthatjuk (3. táblázat), hogy mind a tíz versenyző legalább egy számban túlteljesítette ezt az értéket. A legtöbbször (4x) a verseny végén harmadik helyezett L. Suárez (távol, magas, gát, gerely). Háromszor T. Hardee, D. Warner, R. Freimuth és O. Kasanov teljesített 900 pont felett. Négyük közül mindannyian 100m-en, hárman távolugrásban, gátfutásban és T. Hardee, valamint R. Freimuth 400m-en ért el 900 pontot meghaladó teljesítményt.

Elmondhatjuk, hogy két versenyszám (távol, gát) jelentősen meghatározza a tízpróba pontjait. Mindkét számban a tíz versenyzőből hatan értek el 900-999 közti pontot. A 400m-en hárman, magasugrásban, gerelyhajításban és a rúdugrásban 1-1 versenyzőnél figyelhetjük meg a 900 pontot meghaladó eredményt. Összesen 23 eredmény esett ebbe a zónába.

A 800 pont fölötti kategória a „legnépesebb”, 37 esetet tapasztalhattunk a 10 legjobb versenyzőnél, ami 37%-os telítettséget jelent. Hét versenyzőnél is fellelhető a 400m-es síkfutás, mely így a zóna legtöbbet érintett versenyszámává vált. Második leggyakoribb szám ebben a kategóriában a rúdugrás (6). Harmadik a diszkoszvetés (5), a magasugrás, gerelyhajítás és a 100m pontjai 4-4 versenyzőnek esnek bele ebbe a tartományba. A távolugrás és a súlylökés három, míg a gát egy esetben lelhető fel a 800+-os eredmény zónában. Érdekességként elmondható, hogy a diszkoszvetés és a súlylökés először itt jelenik meg, H. v Alphen 7 száma is ebbe a szakaszba esett.

31 szám került a 700+ pontos zónába, mellyel a második helyen végzett a megjelenési / mennyiségi listán. Az 1500m és a súlylökés 7-7 személynél, - de ugyancsak magas számban- (5-5fő) jelentkezik a magasugrás és a diszkoszvetés is ebben a pont tartományban. Három versenyzőnél tapasztalható a 700+ pontos teljesítmény rúdugrásban és gerelyhajításban, míg csak egy atléta (S. Svirodov) ért el 800 pont alatti teljesítményt gátfutásban.

Másképpen értelmezve a végső tízes mezőnyben nincs egy versenyző sem 100m-en, távolugrásban és 400m-en a 700+ tartományban. Ezt a tényt valahol a gyorsasági faktortornak és a versenyszámok viszonylagosan egyszerű technikai mivoltának tulajdoníthatjuk.

600-700 pont közötti pontot négy versenyző „engedhetett meg” magának hárman 1500m-en, míg R. Freimuth és O. Kasanov gerelyhajításban.

Szabó Attila egy számban sem ért el 900-1000+-os teljesítményt, három száma volt 800 pont fölött (100m, távolugrás, gátfutás) és egy száma az 1500m maradt a 600 pontos eredmény alatt (4ponttal).

A 3. táblázat 7-9. oszlopában a tízpróba 9 számát 3 csoportra osztottuk. (Az 1500m-t a szám nagyfokú taktikai és emocionális töltete miatt különítettük el, mely egyébként képességstruktúráját tekintve is markánsan elkülönül, mivel nem gyorsaság-gyorsaság, hanem aerob-anaerob dominanciával rendelkező versenyszám).

Futások (100m, 400m, 110m gát), ugrások (távol, magas, rúd), dobások (súly, diszkosz, gerely). Ezek figyelembevételével csoport átlagot számoltunk a versenyzők esetében.

1000 pont feletti átlagot láthatunk a verseny győztesének esetében (A. Eaton 1002 pont) a futások átlagát nézve. Az ugrásokban is ő vezeti a listát (963,3 pont). A dobásokat pedig L. Suárez nyerte 845,6 pontos átlaggal. A futás átlagok leggyengébb eredménye is 850 pont feletti tartományba esik (H. Alphen 855,3 pont), az ugrások hasonló szempontú átlaga 812 pont (P. Behrenbruch).

Ismét a dobásokat találjuk a harmadik helyen ebből a szempontból az elért 739,6 pontos átlaggal (O. Kasanov). A futások egyéni leggyengébb átlaga így több mint 200 ponttal nagyobb (223,7 pont)

dominanciát mutat a dobások leggyengébb átlagához képest. Az egyéni legmagasabb átlagok összehasonlításban az ugrások vezetnek szintén a dobások előtt (117,7 pont). A futások és az ugrások átlagai közti különbség pedig átlagosan 108 pont. Ezek alapján megállapítható a tízpróbán belüli versenyszámcsoporthoz tartozó sorrend, mely így futások-ugrások-dobások lesznek. Ezt a tényt tovább erősíti (futószám lévén) az utolsó szám lélektani szempontból nagyon jelentős száma az 1500m-es futás.

Szabó Attila esetében is a futások-ugrások-dobások átlag sorrendisége figyelhető meg aránylag kismértékű max.48,7 pontos különbségek révén.

A 3. táblázat további elemzés kapcsán elmondhatjuk, hogy a 10. oszlop 1-9-el jelzett részén a futó-ugró-dobó átlagok összege található, mely alapján láthatjuk, hogy a kapott eredmények különbségének háromszorosa jelentette az 1500m előtti pontthalmaszt. Ez alapján elmondható, miszerint 1-10 helyek sorrendisége nagy százalékban már ekkor eldőlt (persze ehhez aztán sok jó futás is kellett, amely nem feltétlenül egyéni csúcsp próbálkozásokat jelentett, de sokkal inkább olyan futást, ami a helyezéseken történő javítás, vagy a helyezés biztos megőrzését célozta meg).

Ez alapján (1-9) helyezési változás csak a 4-5. (D. Warner - mindössze 5 ponttal- „lecsúszott az 5. helyre) és a 11-9. (W. Coertzen 11. helyről küzdötte előrébb magát) helyen történt az utolsó szám (1500m) lefutása után.

A 3. táblázat utolsó három oszlopában a versenyzők tipizálását végeztük el. Zöld színnel a legtipikusabb párosítást jelöltük, még a második helyet a sárga szín jelzi.

Ezek alapján megállapíthatjuk, hogy az adott mintánk esetében nyolcan futó-ugró típusú versenyzők, még ketten az ugró-futók csoportjába sorolhatók. Ebből a szempontból második helyen 8:2-re a futó-dobó típusú eredmények léptek előre. Az ugró-dobó típus második helyen, csak két versenyzőnél volt tapasztalható.

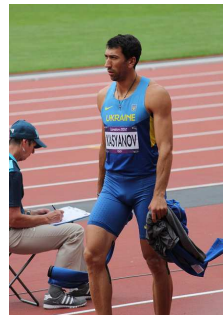
Szabó Attila ebből a szempontból követte az előbb leírt trendeket (igaz csak kis eltérésekkel) és futó-ugró dominanciája mellett, második helyen a futó-dobó típusba volt sorolható.



3. táblázat

A versenyző helyezése / neve	1000+	900+	800+	700+	600+	100, 400, Gát	T,M,R	S,D,Ge	1-9	f-u	f-d	u-d
1. Ashton Eaton	100, T, Gát	400, R	M	S, D, Ge, 1500	x	1002	963,3	750,6	2715,9	1965,3	1752,6	1713,9
2. Tray Hardee	Gát	100, T, 400, T, M, Gát, Ge	S, D, R, Ge	M	1500	977,6	879	826,3	2682,9	1856,6	1803,9	1705,3
3. Leonel Suárez	x	x	100, 400, R	S, D, 1500	x	859	888,3	845,6	2592,9	1747,3	1704,6	1733,9
4. Hans van Alphen	x	T	100, S, M, 400, D, Gát, R	Ge, 1500	x	855,3	889,6	805,6	2550,5	1744,9	1660,9	1695,2
5. Damian Warner	x	100, T, Gát	M, 400, R	S, Ge, D, 1500	x	935	874,3	759	2568,3	1809,3	1694	1633,3
6. Rico Freimuth	x	100, 400, Gát	T, D, R	S, M	Ge, 1500	945	819,3	777,3	2541,6	1764,3	1722,3	1596,6
7. Oleksiy Kasanov	x	100, T, Gát	400, D	S, M, R, 1500	Ge	937,3	845	739,6	2521,9	1782,3	1676,9	1584,6
8. Sergey Svirodov	x	100, T	400, D, Ge	S, M, Gát, R, 1500	x	858,3	836,6	812	2506,9	1694,9	1670,3	1648,6
9. Williem Coertzen	x	Gát	100, T, M, 400, Ge	S, D, R, 1500	x	892,6	821,3	754,3	2468,2	1713,9	1646,9	1575,6
10. Pascal Behrenbruch	x	Gát	100, T, S, 400, R, Ge	M, D	1500	864	812	800,6	2476,6	1676	1664,6	1612,6
24. Attila Szabó	x	x	100, T, Gát	S, M, 400, D, R, Ge	596p./1500	788	769,3	739,3	2296,6	1557,3	1527,3	1508,6

100= 100m-es síkfutás, T= távolugrás, S=súlylökés, M=magasugrás, 400=400m-es síkfutás, Gát=110m-es gátfutás, D=diszkoszvetés, R=rúdugrás, Ge=gerelyhajítás, 1500=1500m-es síkfutás, 1—9= első kilenc versenyszám versenyszámcsoportjainak átlag összege, f—u= futások és ugrások pontjainak, versenyszámcsoportjainak átlag összege, f—d= futások és dobások pontjainak, versenyszámcsoportjainak átlag összege, u—d= ugrások és dobások pontjainak versenyszámcsoportjainak átlag összege. Zöld szín a domináns párosítást, a sárga szín 1-10 esetében a másod dominanciát jelöli.



O. Kasanov

A 4. táblázat 5-6. oszlopai az első és második nap pontjait mutatják be. Melyekből látható, hogy az 1-10 versenyző mindegyikének az első napja több pontot hozott, mint a második (ez alól vizsgálati személyeinknél csak Szabó Attila kivétel, akinek második napja 13 ponttal erősebb volt).

A. Eaton „pontfeszültsége” a legnagyobb (453p.), míg L. Suárez csak 37 pontnyi különbséget produkált. A. Eaton több mint 450 pont fölötti teljesítménye a második nap 3 számának tulajdonítható (diszkosz, gerely, 1500m). A. Eaton dobószámai a futásokhoz és ugrásokhoz képest gyengének mondhatók, míg 1500m-en a biztos győzelme tudatában csak egy biztonsági futást hajtott végre. (Amikor a világcúcstartó érte el több mint száz ponttal jobb volt az 1500m-es eredménye).

A tízpróbával foglalkozó szakemberek döntő többségének véleménye szerint a verseny igazán csak a második nap kezdődik. Ez a tézis a pontokat tekintve megdőltnek látszik, azonban tudjuk, hogy az első napi számoknak viszonylagosan kicsi a technikai faktor súlyuk a második naphoz képest. Éppen ezért nem szabad csupán az első napi jó szereplésre várni, mert sokszor a győzelem záloga a technikai elemek másodnapki kihasználásában rejlik. A 8. oszlopban a két nap közti „kiegyensúlyozottság” rangsorát állapítottuk meg. Ebben a szempontból a világcúcstartó a legkiegyensúlyozatlanabb 44 ponttal végezve O. Kasanov előtt. A 4. táblázat 9. oszlopában a legjobb pontteljesítményekből kivontuk a leggyengébbet. Ebben az összehasonlításban a 4. helyezett H. v. Alphen érte el 207 pontjával a legjobb mutatót, érdekes, hogy itt T. Hardee viszont kilenc ponttal megelőzte a verseny győztesét (361p.).

Utoljára, de nem utolsó sorban a 4. táblázat utolsó két oszlopában a versenyzők két leggyengébb és két legtöbb pontot hozó számait vizsgáltuk. Ezt a listát 90%-al az 1500m-es futás vezeti, mert ez a szám csak egy versenyzőnek, W. Coertzen-nek nem szerepel a két leggyengébb pontot hozó száma között.

A „citromdíjak” második helyén a súlylökés szerepel, mivel négy versenyzőnél is a két leggyengébben fizető kategóriát érte el. A gerely és a diszkosz 3-3 versenyzőnél került az utolsó helyek valamelyikére.

A tíz vizsgált élversenyző közül csak egy versenyző (T. Hardee), esetében az 1500m mellett a magasugrás is szerepel ezen a listán. (Szabó Attila esetében az 1500m és a magasugrás található az utolsó helyen).

A két legtöbb ponttal jutalmazott számok statisztikáját a gátfutás és a távolugrás vezeti hét-hét találattal, utána a 100m-es síkfutás található 4 versenyző esetében. Négy próbázónál láthatjuk a távolugrás-gátfutást a két legjobban „fizetett” számok esetén. Érdekes, hogy mind a négy esetben a távolugrás van elől, ami a távolugrás magasabb pontértékét jeleníti meg a gátfutással szemben.

Szabó Attilának is a gátfutás a legerősebb száma melyet a 100m-es futás követ.



Szabó Attila

4. táblázat

helyezés	A versenyző neve	N	PONT	1. nap	2. nap	1-2nap	1-2 nap rangsora	legtöbb-leggyengébb	2 legkevesebb	2 legtöbb
1.	Ashton Eaton	USA	8869	4661	4208	453	10	352	D, 1500	T, Gá
2.	Tray Hardee	USA	8671	4441	4230	211	5	361	M, 1500	100, Gá
3.	Leonel Suárez	CUB	8523	4265	4228	37	1	252	S, 1500	T, Ge
4.	Hans van Alphen	BEL	8447	4342	4105	237	6	207	Ge, 1500	T, Gá
5.	Damian Warner	CAN	8445	4386	4056	330	8	234	S, 1500	100, T
6.	Rico Freimuth	GER	8320	4206	4114	92	3	294	Ge, 1500	100, Gá
7.	Oleksiy Kasanov	UKR	8283	4346	3937	409	9	242	Ge, 1500	T, Gá
8.	Sergey Svirodov	RUS	8219	4246	3973	273	7	220	S, 1500	100, T
9.	Williem Coertzen	RSA	8173	4142	4031	111	4	241	S, D	400, Gá
10.	Pascal Behrenbruch	GER	8126	4108	4018	90	2	236	D, 1500	T, Gá
24.	Attila Szabó	HUN	7581	3846	3859	-13		263	M, 1500	100, Gá

Rövidítések: 1-2= az első napi pontok és a második napi pontok különbsége, 2 legkevesebb= a két legkevesebb ponttal jutalmazott szám, 2 legtöbb= két legtöbb ponttal jutalmazott szám, 100= 100m-es síkfutás, T= távolugrás, S=súlylökés, M=magasugrás, 400=400m-es síkfutás, Gá=110m-es gátfutás, D=diszkoszvetés, Ge=gerelyhajítás, 1500=1500m-es síkfutás.



Összegzés

Vizsgálatunk célja az volt, hogy a londoni olimpiai tízpróba versenyszámaihoz rendelt pontok alapján megnézzük, hogy a tíz legjobb versenyző esetében milyen tendenciák és törvényszerűségek figyelhetők meg. Ezekhez megpróbáltunk óvatos, de tárgyilagos következtetéseket levonni a tízpróba jelenlegi helyzetére és a versenyszámra történő felkészülés tendenciáira vonatkozóan.

A pontok és azok megszerzésének lehetősége az élversenyzők szempontjából az egyik legkardinálisabb kérdések egyike, mivel ezen a szinten a felkészülésnek már az egyéni pszicho-szomatikus adottságait úgy kell igazítani, hogy a lehetőségeknek megfelelő minimális erőbedobás maximális pontnyereséggel társuljon. Ez a tény túlmutat a versenyzők fizikai felkészítésén, számos ponton igen bonyolult mentális és pszichés felkészítést igényel.

A fizikai felkészültség egyik legfontosabb eleme a versenyzők futógyorsasága, habár 1-2 versenyző ennek szerényebb birtokában is képes kiemelkedő eredményre és helyezésre. Ehhez azonban 1-2 igen kimagasló eredményre van szüksége. Pl. L. Suáres gerelyhajítása. A 100m-es síkfutó teljesítmény önmagában még nem jelenti a sikert, mivel a futógyorsaságot meg kell tanulni transzferálni a többi futószámra (gát, 400m) is. Ezen kívül, meg kell oldani a távolugrás- és a rúdugrás nekifutásába valahogy „áttenni” a sebesség többletet. A sebesség átvitele önmagában még nem jelenti a sikert, hiszen abból még el is kell ugrani, a gátakon át kell jutni, melyek kialakítása szintén nem egyszerű felkészülés-technikai folyamatok eredményei.

Hazánkban, a 1970-80-as években több próbázó is beleesett abba a hibába, hogy sprinterekkel alapozva és felkészülve nagyot fejlődött ugyan a 100m-es futásban, azonban tízpróba összpontjai stagnáltak, vagy visszaestek. Ennek egyik oka az volt, hogy nem sikerült megoldaniuk azt, hogyan transzferálják a megszerzett gyorsaságot az egyes számokba.

Az 1-2. nap kiegyensúlyozottsága nem előfeltétel a sikerhez, mivel több versenyzőnél is több száz pontos eltérések voltak tapasztalhatók az első nap javára. Az elsőnap jó szereplés önbizalmat gerjeszthet, de sokszor „álmatlan éjszakai álmodozásokat” okozhat. Emellett fontos pszichés előny a második napi jó kezdés. Ekkor azonban nagyon vissza-fogottnak kell lenni a bemelegítés és az első kísérlet során a rá következő diszkoszvetésben. **A tízpróba nem az álmodozók versenye**, kőkeményen meg kell dolgozni a sikerért és a jó eredményt - helyén kezelve- a következő számra kell mindig koncentrálni.

A dolgozatunkban vizsgált versenyzők többsége futó-ugró beállítottságú volt, mely alapján állíthatjuk, hogy ez a tendencia adhatja a felkészülés irányvonalát, de természetesen a dobások felzárkóztatása is jelentős célként fogalmazható meg. A tízpróba legfontosabb bázisa a 110m-es gátfutás, mely eredményességében talán a legjobban tükrözi a versenyzők sokoldalúságát. Konkrétan a futógyorsaságot, a mozdulatgyorsaságot, a térérzékelést, a hajlékonyságot és az ügyességet, valamint a figyelem koncentrációt és az irányított teljesítményközpontú agresszivitást jeleníti meg.

A tízpróba „legkevésbé fizetett” versenyszáma az 1500m és a súlylökés. A legtöbb pontot hozza a távolugrás és a gátfutás, esetleg a 100m-es síkfutás. A gerelyhajítás és az 1500m-es síkfutás eredményességében nagyfokú pszichés beállítódást vélünk felfedezni. **A kétnapos küzdelemre és az aktivált versenyszituáció utolsó két megmérettetésére, csak a legkiválóbb pszicho-motoros felkészültséggel rendelkező próbázók képesek tudásuk legjavát nyújtani...**

A versenyzők eredményeit nézve elmondhatjuk, hogy az Olimpia számukra a legfontosabb világverseny volt. A tízpróbások mindkét napi számait a média kiemelt figyelemmel kísérte. A sportok „királynőjének a királyai” két napon keresztül hihetetlen küzdelmeket folytattak. Az érdeklődés igen nagy volt a sokoldalú atléták iránt. A nézőközönség még a délelőtti időpontokban is szinte teltház mellett követte nyomon a többpróbások viadalát.

Ajánlás

A világ legjobb versenyzőinek vizsgálatával és a helyszínen (Olimpia) történt megfigyelésekkel Szabó Attila jövőbeni felkészítését és felkészítési stratégiáját kívántuk megalapozni. A dolgozatunk eredményei és a versenyen történt megfigyeléseink alapján elmondhatjuk, hogy Szabó Attilának a mobilitási (lépéshossz-lépésfrekvencia variációin keresztüli) gyorsaságfejlesztése elsődleges célként kell, hogy szerepeljen a felkészülésében. Ezáltal szinte automatikusan fejlődhetnek a futások és ugrások (a megfelelő transzfer specifikus edzések beiktatása mellett). A technikai fejlesztésben az előfeszülések türelmesebb kihasználását kell fő célként megfogalmazni. Dobásokban az elő lendületi sebességek nagyobb és technikailag biztosabb kihasználására kell a hangsúlyt fektetni. Emellett a dobóláb aktívabb munkáját, a támaszláb és a dobástengely agresszív blokkolását kell a felkészülés során előtérbe helyezni. A felkészülési időszakban heti két (szerda, szombat) 5,2 km-es kontrollfutást célszerű végezni, valamint alapozás alatt a versenysúlyhoz közeli (max.1-2 kg plusz) testtömeget kívánatos tartani. A gyorsaságfejlesztésben a friss ráhangolódott állapot megteremtése nélkülözhetetlen, melyhez heti két masszázs és pliometriás munka mellett izometriás-stretching gyakorlatok alkalmazása látszik szükségesnek.

Gyorsaságfejlesztéskor az ismétlések közti pihenőidőt Attila aktuális állapotához és az adott feladathoz specializálni kell! Attila ugrószámainál az elrugaszkodási pont előtti agresszív szerkezetváltást és térérzék finomítást speciális gyakorlatokkal továbbfejleszteni szükséges.

Magasba történő ugrások esetén az un. léccérzést és lécvélt fokozottabban előtérbe helyezését és versenyszituációba beágyazását tűztük ki fő célunk. Heti 1x max. erőfejlesztés (péntek) mellett 2x pliometriás - ejtéses gyorsító fejlesztés tűnik célravezetőnek. **Ezeken túl véleményünk szerint a versenyszerű edzéseken és versenyeken a mentális rákészülést és a kellő pillanatban megnyilvánuló teljesítményt fokozó agressziót kell Szabó Attila esetében fejleszteni.** A fenti célok sikeres elérése és megfelelő anyagi támogatás esetén Attila a jövőben akár a 8300 pontos teljesítményre is képes lehet.

Irodalom



<http://www.nbcolympics.com/track-and-field/event/men-decathlon/index.html>

<http://www.decathlon2000.com/eng/884/decathlon-points-calculator>

<http://www.iaaf.org/mini/oly12/Results/ResultsByDate.aspx?racedate=08-09-2012/sex=M/discCode=DEC/combCode=hash/roundCode=10/summary.html#detsum>

http://images.google.hu/search?num=10&hl=hu&site=&tbm=isch&source=hp&biw=1280&bih=579&q=london+olympic+stadium&oq=london+ol&gs_l=img.1.1.018j0i2412.9571.24364.0.26643.10.7.1.2.2.0.282.1612.0j2j5.7.0...0.0...1ac.1.9rfQGyb5I4Q

<http://www.budaorsinaplo.hu/sport/20120822/london-elott-alatt-es-utan>

<http://www.european-athletics.org/news/latest-news/518-events-2012/london-2012/11332-behrenbruch-eyes-a-medal.html>