

N. SZ. ROMANOV

**AZ ALAP- ÉS ALAPOZÓ VERSENYEK KÖLCSÖNÖS VISZONYA A MAGASUGRÓK  
KÉPZÉSÉNEK RENDSZERÉBEN (KIVONAT)**

A versenyek alap- és alapozó versenyekre való felosztása nagy jelentőségű az edzési folyamat struktúrájának racionális felépítése szempontjából. Ez az osztályozás azonban nincs kielégítő mértékben konkretizálva az edzési folyamat irányítása során megoldandó gyakorlati feladatok viszonylatában. Ez a magasugrók versenytévékenységére is vonatkozik.

A szerző vizsgálatában a következőket tűzte ki célul:

1. az alapozó versenyek optimális számának;
2. a versenyek dinamikájának;
3. a versenyek közötti intervallumok optimális hosszúságának meghatározását.

A fent megjelölt paraméterek vizsgálatát a szerző 25 fő magasan kvalifikált magasugró - megoszlásban: 11 nemzetközi sportmester, 9 sportmester, 5 sportmester-jelölt - 1027 sporteredményét elemezte.

A sportolók eredményeit az adott versenyszezonban elért legjobb egyéni teljesítményeikhez viszonyítva százalékosan mutatja ki, valamint a versenyek számát is %-os értékben mutatja, amelyeken a sportolók indultak.

A grafikus ábrán a sporteredmények 3 zónáját különbözteti meg:

- alacsony: 90- 93 % eredmények zónája;
- közepes: 94- 97 % eredmények zónája;
- kitűnő: 98-100 % eredmények zónája.

Megállapításai: a 97 %-os eredmények zónájáig a versenyek száma progresszíven növekszik, a 98 %-os zónától kezdve viszont élesen csökken. Az

adatok elemzése alapján megállapítható, hogy az alapozó versenyeknek 94-97 %-os eredményességűeknek kell lenniük.

Az 1. ábra adatai alapján a priori feltételezhető, hogy az alapozó és alapversenyeknek 2:1 arányban kell lenniük egymással, azaz minden egyes alapversenyre 2-2 alapozó versenynek kell jutnia (94-97 %-os eredményességgel). Az alapozó versenyek száma 1-től 4-ig variálódik, de leggyakrabban a 2-3 versenyből álló variáns fordul elő.

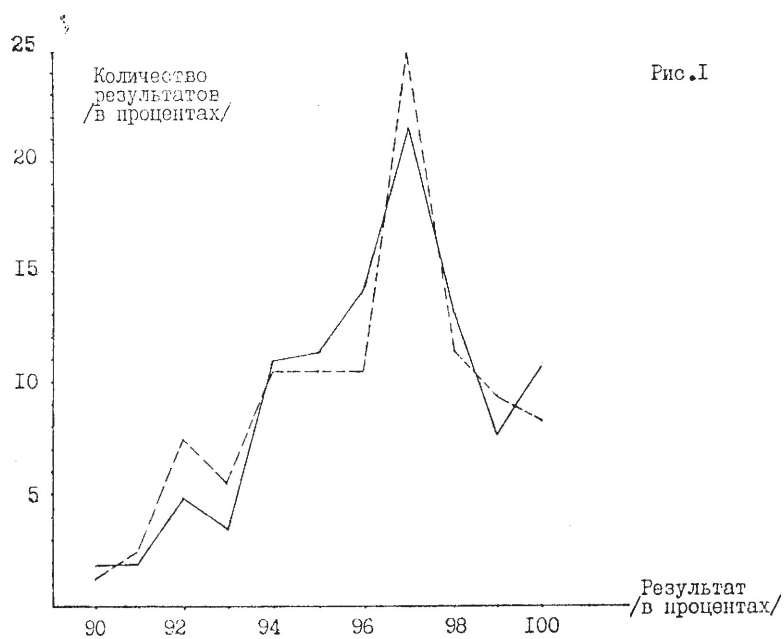
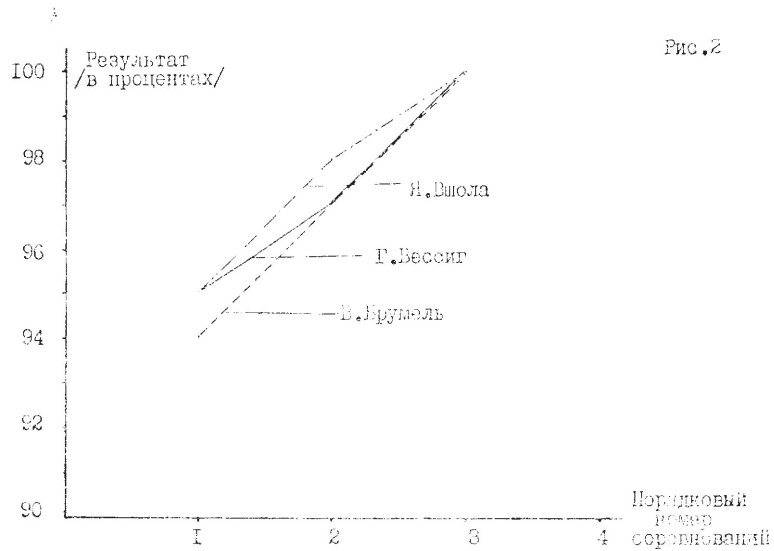


Рис. I

1. ábra

Az adatok elemzéséből az is kiderül, hogy a magasugrók legjobb teljesítményének elérését a 94-97 %-os intenzitású sporteredmények növekvő dinamikája segíti elő.



2. ábra

A 2. sz. ábra a versenyek közti intervallumok hosszúságát napokban kifejezve, az intervallumok számát pedig %-ban kifejezve tünteti fel. Jól megfigyelhető, hogy a 8-14 és a 15-21 napos intervallumok vannak túlsúlyban. Ez azt igazolja, hogy ezek az intervallumok az optimálisak az edzési folyamatok struktúrájában.

Az adatok elemzése alapján a szerző arra a következtetésre jut, hogy a versenyek közötti átlagos aintervallum 14 nap, a 98-100 %-os eredményességű versenyek között pedig 25 nap.

¶

A vizsgálatból levont következtetéseket és megállapításokat, törvényszerűségeket figyelembe kell venni a magasugrók versenyidejének tervezésénél.