

Bábszky Gergely
KIMBA – BMK igazgató



Müller Ferdinánd Edzői Program mérési eredményei – jövőbeli feladatai



MAGYAR
BIRKÓZÓK
SZÖVETSÉGE



KOZMA ISTVÁN
MAGYAR BIRKÓZÓ
AKADÉMIA

BMK

Felmérések

32 egyesület (MFEP) → 65 egyesület (NVFP)

2023-ban 800 sportoló vizsgálata

2024 Március, szeptember → mérések ismétlése + egyesületek bevonása

Cél: Összes támogatott egyesülettől évente 2 mérési eredmény

Évi 1 mérés ellenőrökkel szeptember + évi 1 önálló mérés március

Új egyesületeknél 2024-ben március: ellenőrökkel, szeptember önállóan

Mérési feladatok kialakításánál limitáló tényező: idő, eszközigény

Előzetesen egyesületek eszközrendszerének felmérése



Miért van szükség a felmérésre, milyen célt szolgál?

Ideális edzésterv kialakításában segítség

Számszerűsíti a sportolók aktuális kondicionális állapotát → erősségek, gyengeségek (számokkal alátámasztva)

Elvégzett edzőmunka eredményessége

Versenyzői profilok kialakítása

Pre akadémiai képzés → fejlesztendő területek

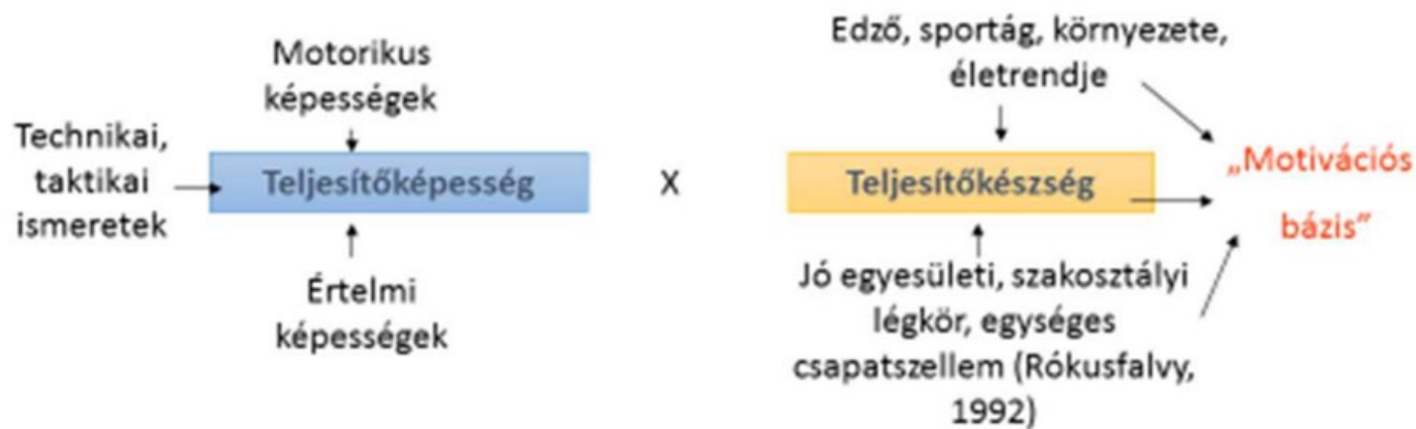
Országos szinten hol áll az egyesület



Tesztrendszerek kialakítása I. – Teljesítmény

Teljesítmény összetevői a sportban:

A sportoló személyéhez kapcsolódó, edzéssel befolyásolható tulajdonság együttese, mely meghatározó szerepet játszik az adott teljesítményben (Nádori, 1991).



Ezen felül egészségi, állapot, sérülés, betegség \leftrightarrow fizikai állapot, pszichés képességekkel

Tesztrendszerek kialakítása II. – Mérési területek

- **Mérési területek:**
- **Humánbiológiai terület:** Testösszetétel, alkattípusok részletes értékelése: testtömeg, testmagasság, testzsír (kg), testizom (kg) **PHV mérés** stb.
- **Élettani terület:** Keringési rendszer és a légzőrendszer változói: maximális pulzus, **VO2 max**, aerob küszöb, vitálkapacitás stb.
- **Motoros terület:** **Erő, gyorsaság, állóképesség, koordináció**
- **Prevenációs terület:** Funkcionális mozgásminta szűrés, **prevenációs előszűrés (FMS)**
- **Mentális vagy pszichés és pedagógiai terület:** Birkózó szőnyegen megjelenő pszichés jellemzők: motiváció, figyelem, koncentráció, szorongás, önbizalom stb.
- **Sportágspecifikus terület:** **Technika**, taktika
- **Általános orvosi terület:** Általános orvosi vizsgálatok: nyugalmi EKG, látásvizsgálat, fogászati szűrés, hasi URH, szív-URH, laborvizsgálat stb.



Tesztrendszerek kialakítása III. – szenzitív időszakok

Kondicionális képességek fejlesztésének szenzitív időszakai									
Képesség	6 év	7 év	8 év	9 év	10 év	11 év	12 év	13 év	14 év
Erő	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red
Állóképesség	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red	Red	Red
Gyorsaság	Yellow	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Yellow	Yellow
Nem szenzitív	Green								
Kis mértékben szenzitív					Yellow				
Szenzitív									Red



Tesztrendszer kialakítása IV. – Életkori sajátosságok

Kisgyermekkor: 4-7 év

- óvodás korban a mozgások tökéletesednek, és a nagymértékű növekedéstől a mozgások koordinációjának fejlettségi szintje javul.
- A mozgásos teljesítmények fokozatosan nőnek, kialakulnak a mozgáskombinációk koordinációfejlesztés
- Természetes mozgásokat szabad edzéseken alkalmazni (járás, futás, ugrás, szökdelés, kúszás, mászás, egyensúlyozás, függés, hajítás)

Gyermekkor: 8 -11

- A teljesítmények egyre nőnek, és sokoldalú terhelések esetén bonyolult koordinációjú összetett mozgássorozatok is eredményesen taníthatók.
- A korosztály jellemzője a nyúlás utáni kiegyensúlyozott, harmonikus struktúrájú, szervrendszerit illetően remek teljesítőképességű állapot.
- Fontos, hogy ez az időszak a motoros képességek fejlődésének szenzibilis időszaka!

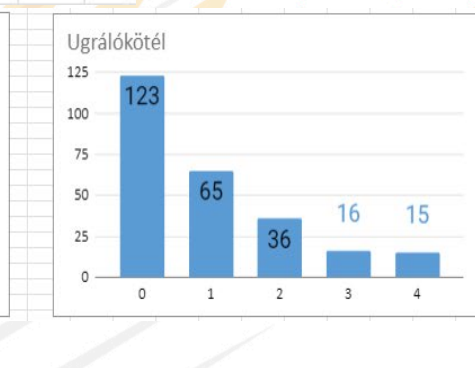
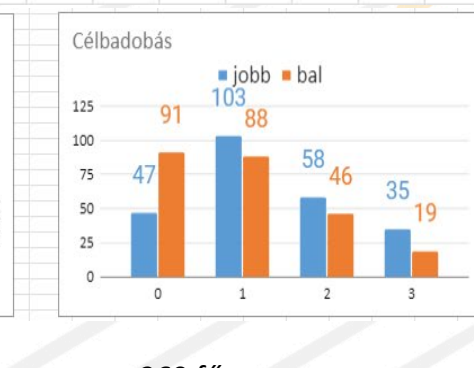
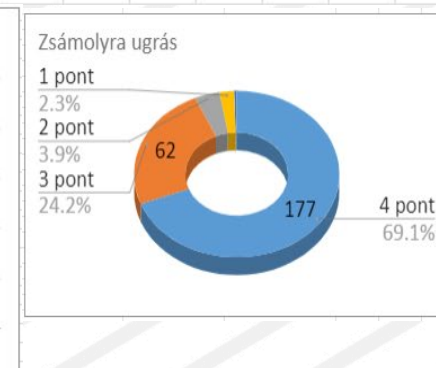
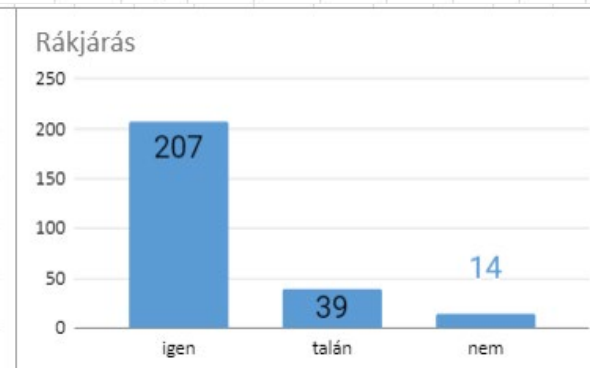
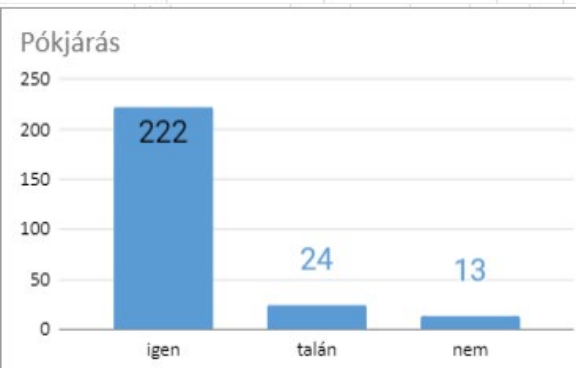
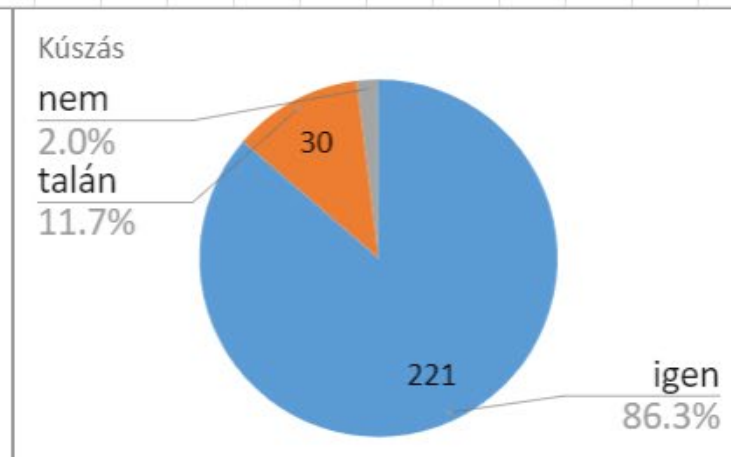
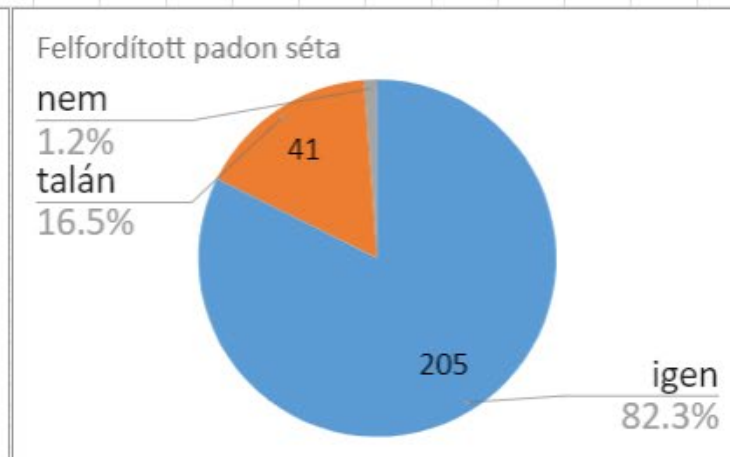
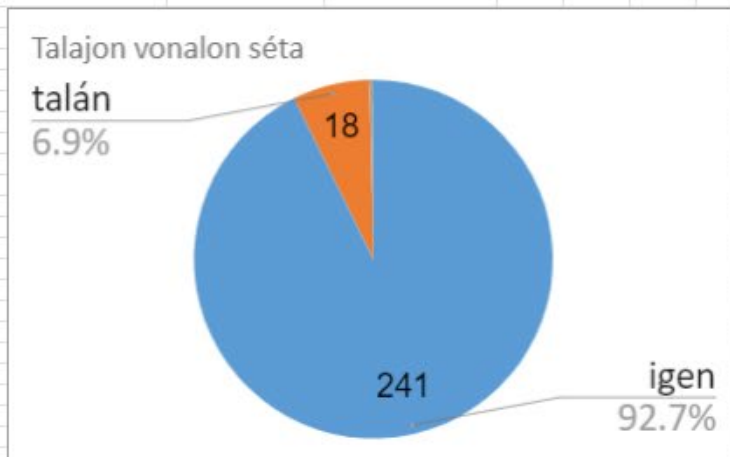
Serdülőkor: 12 – 15

- Motoros képességek további fejlesztése
- Állóképesség!

Mérések: 4-7 éves korcsoport

Feladat	Megnevezés	Feladat leírása	Értékelés
1.	Talajon, vonalon séta	Talajon kijelölt 5 méteres vonalon egyszer végig sétálás. Értékelés: Magabiztosan végig a vonalra tett lábakkal végrehajtás:igen. Lassú bizonytalan végrehajtás:talán. Oldalra lépésekkel vonal mellett támaszkodik lábbal:nem.	igen/talán/nem
2.	Felfordított tornapadon séta	Felfordított torna padra fellép a gyerek és végigsétál a padon, majd a végén lelép a padról. Segítségadásra figyelünk. Ha előző feladatnál "nem"-et kapott, akkor ezt a feladatot ne, vagy csak nagy odafigyeléssel folyamatos segítségadással végeztessük. Ha végig tud menni a padon: igen. Ha nehéz tudja megtartani az egyensúlyát, de lassan végig tud menni: talán. Nem tud folyamatosan végig menni vagy lelép: nem.	igen/talán/nem
3.	Zsámolyra/ról ugrás	Zsámoly előtt megáll a gyerek és helyből lendületszerzés után páros lábbal felugrik, majd arcirány tartással páros lábbal leugrik a padról. Ha ezt végre tudja hajtani: 4. Ha páros lábbal csak fel, vagy leugrik, a másik ugrás nem páros lábbal történik: 3. Ha fel vagy le lépésben halad, de a másik valamilyen ugrás páros lábbal történik: 2. Ha fel vagy le lép de másik ugrással történik (nem páros lábbal): 1. Ha nem tudja megcsinálni: 0.	4-3-2-1-0 pont
4.	Kúszás	5 méteres távot kijelölünk birkózószőnyegen. Végig kell kúsznia a gyerekeknek a távot. Ha megállás nélkül végig kúszik: igen. Ha megállással vagy nagyon lassan végzi: talán. Ha nem tudja megtenni a távot: nem.	igen/talán/nem
5.	Utánzó mozgások (táv 10 méter)	Pókjárás - Csípő nem ér le a talajra:igen. Csípő 1-2 szer ér le a talajra:talán. Csípő többször ér le kettőnél: nem.	igen/talán/nem
		Rákjárás - Csípő nem ér le a talajra: igen. Csípő 1-2 szer ér le a talajra: talán. Csípő többször ér le kettőnél: nem.	igen/talán/nem
		Medvejárás előre: Végig tud mászni a szőnyegen úgy, hogy nem ér le a térde: igen. Nem tud úgy végig mászni úgy, hogy nem ér le a térde: nem.	igen/nem
		Medvejárás hátra: Végig tud mászni a szőnyegen úgy, hogy nem ér le a térde:igen. Nem tud úgy végigmászni úgy, hogy nem ér le a térde: nem.	igen/nem
6.	Koordináció	Fókajárás - Végig tud mászni a szőnyegen megállás nélkül: igen. Nem tud végig mászni a szőnyegen megállás nélkül: nem.	igen/nem
		Célba dobás: teniszlabdával oldalra felfordított zsámoly eltalálása (bőr a talajon) 3 méter távolságból. 3 dobás jobb kézzel 3 dobás bal kézzel. Ahány pontot elér a gyerek annyit jegyezzünk fel kezenként.	J: 0-1-2-3 B: 0-1-2-3
		Ugrálókötélvezés - Olyan hosszúságú kötéllal kell végrehajtani, amibe ha báros lábbal beleáll a gyerek és kézzel kifeszíti a két végét akkor a vége a mellkasáig ér. Pontozás: Nem tud áthajtást ugrással/szökdeléssel végrehajtani: 0 pont. Páros lábbal áthajtást előre tud egyet csinálni: 1 pont Több áthajtást tud csinálni előre felelé, vagy egyet hátra: 2 pont. Több áthajtást tud csinálni hátra: 3 pont. Egy lábról felugorva egy lábra érkeve tud áthajtást csinálni: 4 pont	4-3-2-1-0

Mit mutatnak a teszteredmények II. – 4-7 év



260 fő

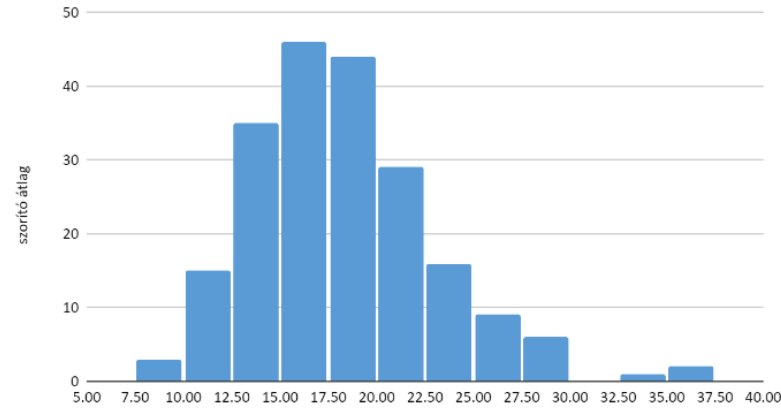
Alapvető **egyensúlyi gyakorlatokban** és **utánzó mozgások** végrehajtásában jól teljesítettek. Szem-kéz koordináció vizsgálatára **célba dobás** feladatot hajtottak végre. A kapott eredmény azt mutatja, hogy dominánsan jobb kezesek a fiatal birkózók. Ebben a korban nagyon fontos a **koordináció fejlesztése**, fontos, hogy minden feladatot **mindkét irányba végeztessünk**, illetve a ball-kéz fejlesztésére akár több figyelmet szenteljünk. Nehezebb koordinációs feladatként ugrálókötélézést hajtottak végre. Az eredményből jól látszik, hogy ez a feladat nem minden esetben, de sokszor meghaladta a fiatalok képességeit. Kiemelten fontos a **szem-kéz koordináció vizsgálata** és fejlesztése ennél a korosztálynál.

Mérések: 8-11 éves korcsoport

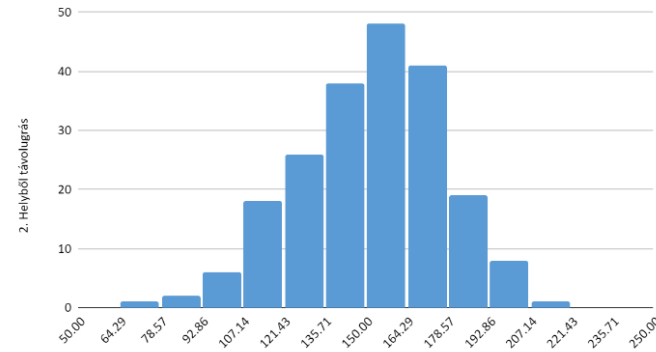
	Megnevezés	Feladat leírása	Értékelés
1.	Szorítóerő mérés	Szorítóerő mérése 3-szor jobb, 3-szor bal kézzel.	kg
2.	Helyből távolugrás	Birkózó szőnyegen, birkózó cipőben hajtsák végre a feladatot. Egy adott vonal mögül páros lábról maximális előreugrás. 3 próbálkozás közül a legjobbat jegyezzük fel. Ha hátra esik a sportoló leérkezés után, akkor mindegy, hogy meddig ugrott el.	cm
3.	Ingafutás	1 percen keresztül folyamatos futás 10 méteres kijelölt táv között úgy, hogy minden irányváltáskor meg kell érinteni a táv 2 szélét kézzel. Párban végezzük a feladatot. A pár egyik tagja fut a másik pedig számolja. Egy perc végén a be nem fejezett futás db-száma -1 a feljegyzett eredmény. (az összes teljes hossz a feljegyzendő darabszám)	db
4.	Plank	Alkar támaszban plank helyzetben elhelyezkedés, ezt is végeztethetjük párban, ha sokan vannak. Maximális idő 3 perc. A végrehajtás során minden fél percet vegyünk figyelembe az értékelés során. Ha az egyik fél percen belül már nem elfogadható a kivitelezés (beesik a csípő, hajlik a térd...), akkor az utolsó, hibátlanul kivitelezett fél percet jegyezzük fel az értékelés során, mint elért eredményt. 1. 30 mp : 1 pont 2. 60 mp: 2 pont. 3. 90 mp: 3 pont 4. 120 mp: 4 pont. 5. 150 mp: 5 pont 6. 180 mp: 6 pont (aki több mint 3 percig tudja tartani az a 6 pont)	6-5-4-3-2-1 pont
5.	Húzódzkodás	Húzódzkodás darabszámát jegyezzük fel. Fiúknál elfogadható kivitelezés, ha nyújtott könyök helyzetből indul a sportoló és az álla a KTK fölé emelkedik. Lábak közé tegyünk könnyű szert pl. szivacs darabot amit szorítani kell a kivitelezés során. Lendület nélkül elfogadható a húzódzkodás. Lányoknál elfogadható kivitelezés mellső lefüggés helyzetben , lábtámasz a talajon (nyújtott térd), vállszélességnél egy kézfejnyivel szélesebb fogás. Nyújtott könyök helyzetből indul a kivitelezés és mellkasnak hozzá kell érnie a KTK hoz.	db
6.	4 ütemű fekvőtámasz	Párokban végezzük a gyakorlatot. Azonos érintő magasságú párokat alakítsunk ki. 1 perc alatt pontosan kivitelezett végrehajtások számát rögzítjük. Pontos kivitelezés ha a fekvőtámasz helyzet után hason fekszik és álló helyzetben a kivitelező sportoló a térd magastartásba nyújtott kezébe ad pacsit. (segítő társ számol) Gyakorlat leírása: Kiindulóhelyzet: alapállás 1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba; 2. ütem: ugrás hátra hason fekvésben; tenyértámasz a talajon mellkas mellett; 3. ütem: ugrás vissza guggolótámaszba; 4. ütem: ugrás szögállásba, karlendítéssel magastartásba, taps a térd magasba tartott kezébe. Gyakorlat folyamatos ismétlése 1 percig	db

Mit mutatnak a teszteredmények II. 8 -11 év

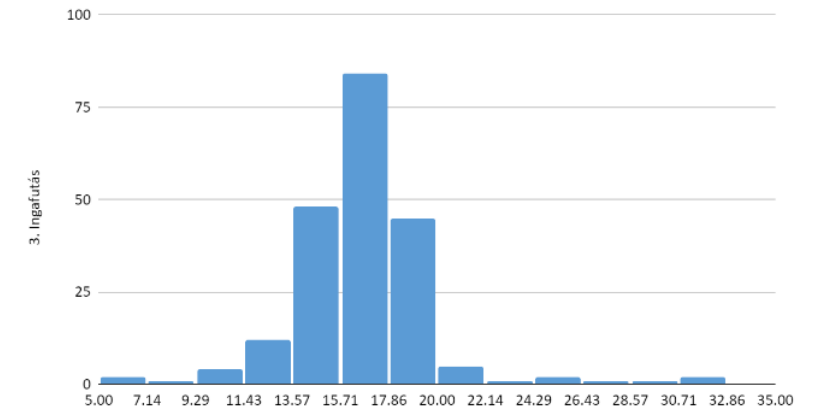
szorító átlag



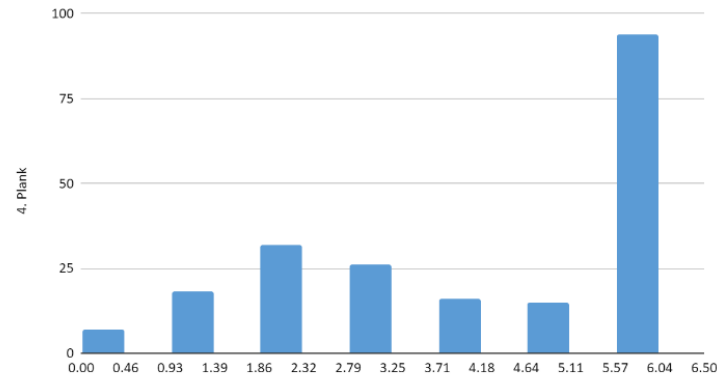
2. Helyből távolugrás



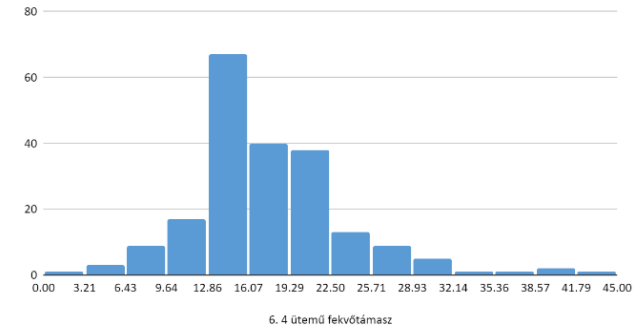
3. Ingafutás



4. Plank

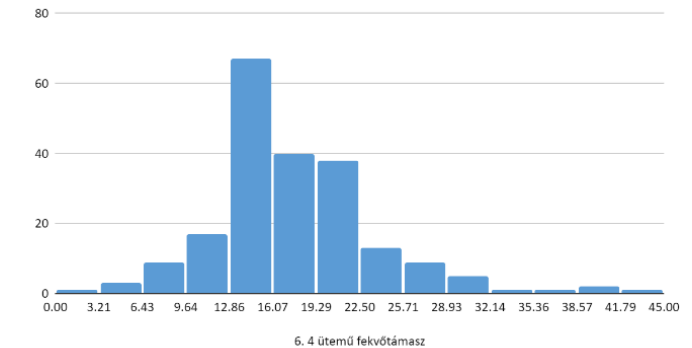


Histogram of 6. 4 ütemű fekvőtámasz



44 lány és 204 fiú adatait ábrázoltuk hisztogramokon

Histogram of 6. 4 ütemű fekvőtámasz



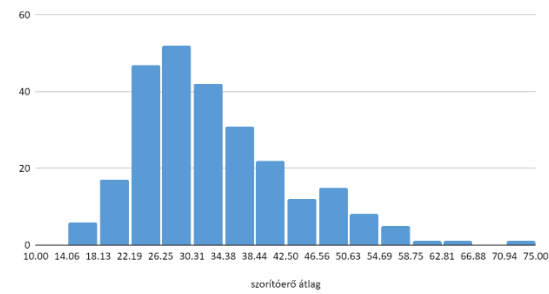
Mérések: 12-15 éves korosztály

	Megnevezés	Feladat leírása	Értékelés
1.	Szorítóerő mérés	Szorítóerő mérése 3-szor jobb, 3-szor bal kézzel.	kg
2.	Helyből távolugrás	Birkózó szőnyegen, birkózó cipőben hajtás végére a feladatot. Egy adott vonal mögül páros lábról maximális előreugrás. 3 próbálkozás közül a legjobbat jegyezzük fel. Ha hátra esik a sportoló leérkezés után, akkor mindegy, hogy meddig ugrott el.	cm
3.	Ingafutás	2 percen keresztül folyamatos futás 10 méteres kijelölt táv között úgy, hogy minden irányváltáskor meg kell érinteni a táv 2 szélét kézzel. Párban végezzük a feladatot. A pár egyik tagja fut a másik pedig számolja. Egy perc végén a be nem fejezett futás db-száma -1 a feljegyzett eredmény. (az összes teljes hossz a feljegyzendő darabszám)	db
4.	Plank	Alkar támaszban plank helyzetben elhelyezkedés, ezt is végeztethetjük párban, ha sokan vannak. Maximális idő 3 perc. A végrehajtás során minden fél perctet vegyünk figyelembe az értékelés során. Ha az egyik fél percen belül már nem elfogadható a kivitelezés (beesik a csípő, hajlik a térd...), akkor az utolsó, hibátlanul kivitelezett fél perctet jegyezzük fel az értékelés során, mint elért eredményt. 1. 30 mp : 1 pont 2. 60 mp: 2 pont. 3. 90 mp: 3 pont 4. 120 mp: 4 pont. 5. 150 mp: 5 pont 6. 180 mp: 6 pont (aki több mint 3 percig tudja tartani az a 6 pont)	6-5-4-3-2-1 pont
5.	Húzódzkodás	Húzódzkodás darabszámát jegyezzük fel. Fiúknál elfogadható kivitelezés, ha nyújtott könyök helyzetből indul a sportoló és az álla a KTK fölé emelkedik. Lábak közé tegyünk könnyű szert pl. szivacs darabot amit szorítani kell a kivitelezés során. Lendület nélkül elfogadható a húzódzkodás. Lányoknál elfogadható kivitelezés mellső lefüggés helyzetben lábtámasz a talajon (nyújtott térd), vállszélességnél egy kézfejnyivel szélesebb fogás. Nyújtott könyök helyzetből indul a kivitelezés és mellkasnak hozzá kell érnie a KTK hoz.	db
6.	4 ütemű fekvőtámasz	Párokban végezzük a gyakorlatot. Azonos érintő magasságú párokat alakítsunk ki. 2 perc alatt pontosan kivitelezett végrehajtások számát rögzítjük. Pontos kivitelezés ha a fekvőtámasz helyzet után hason fekszik és álló helyzetben a kivitelező sportoló a térd magastartásba nyújtott kezébe ad pacsit. (segítő társ számol) Gyakorlat leírása: ^[SEP] Kiindulóhelyzet: alapállás ^[SEP] 1. ütem: ereszkedés guggolótámaszba ^[SEP] 2. ütem: ugrás hátra hasonfekvésbe; tenyértámasz a talajon mellkas mellett ^[SEP] 3. ütem: ugrás vissza guggolótámaszba ^[SEP] 4. ütem ugrás szögállásba, karlendítéssel magastartásba, taps a térd magasba tartott kezébe. ^[SEP] Gyakorlat folyamatos ismétlése 1 percig	db
7.	Kötélmászás	3 méter hosszú kötélén mászások. Pontozás: nem tud felmászni: 0 pont. Állásból-állásba lábkulcsolással felmászás lemászás: 1 pont. Állásból - állásba lábkulcsolással felmászás lemászás kétszer: 2 pont. Állásból - állásba függeszkedve felmászás lemászás: 3 pont. Állásból - állásba függeszkedve felmászás lemászás és lábkulcsolással felmászás: 4 pont. Ülésből - ülésbe függeszkedve felmászás lemászás: 5 pont. Ülésből - ülésbe függeszkedve felmászás lemászás kétszer: 6 pont.	6-5-4-3-2-1-0
8.	Cooper teszt	12 percen keresztül megállás nélkül futás. Megtett távolság feljegyzése méterben.	m

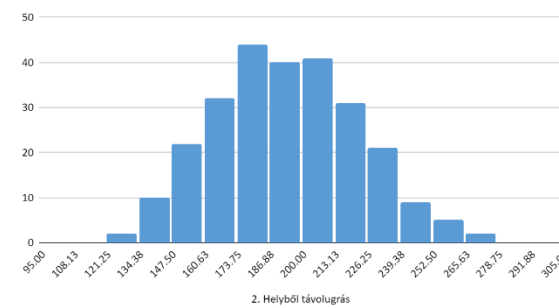
Mit mutatnak a tesztek eredmények II. 12 - 15 év

12-15 éves korosztályban fiúkról rendelkezünk ábrázolható adatokkal. 168 Cooper eredmény, 223 húzózkodás eredmény és a többi elvégzett tesztnél nagyjából 260 eredménnyel rendelkezünk.

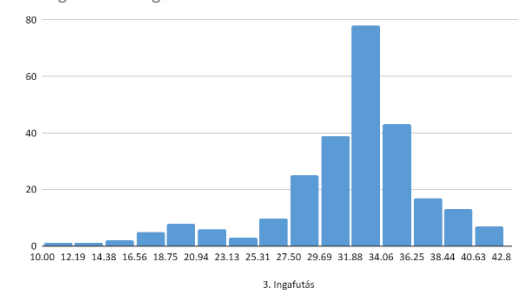
Histogram of szorítóerő átlag



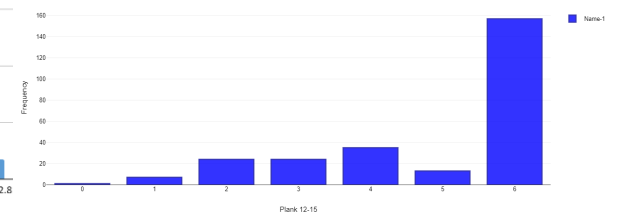
Histogram of 2. Helyből távolugrás



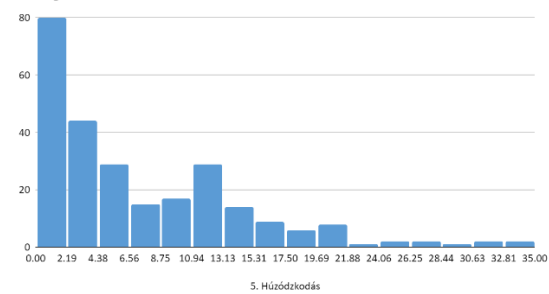
Histogram of 3. Ingafutás



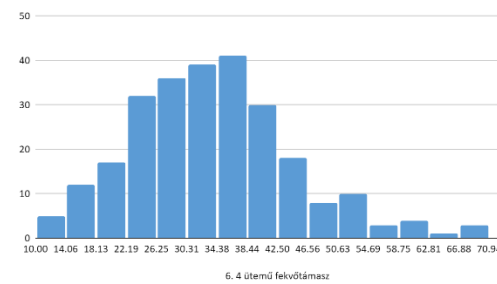
Histogram



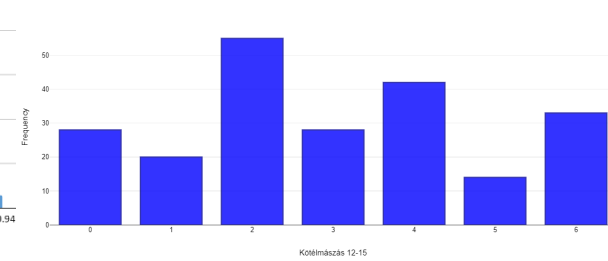
Histogram of 5. Húzózkodás



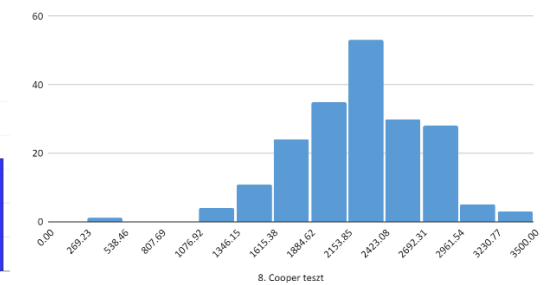
Histogram of 6. 4 ütemű fekvőtámasz



Histogram



Histogram of 8. Cooper teszt



Mit mutatnak a teszteredmények: PHV I.

Eszközигény: mérőszalag, mérleg

- **Születési dátum!** (decimális életkor)

2010. 01. 10. → 2024. 01.20.

$14 \times 365,25 + 10 = 5123,5$

$5123,5 / 365,25 = 14,027$ év

születése óta eltelt napok száma osztva 365,25-tel (szökőév)

hány éves, tizedes jegyekkel megadva

- Magasság (cm)
- Súly (kg)
- Lábhossz (cm)

Hanyatt fekvésben a csípőcsont felső szélétől (iliac crest) mérjük a távolságot mérőszalaggal a nagylábujjig, lábfej természetes helyzetben legyen cipő nélkül. Figyeljünk arra, hogy a mérőszalag egyenes vonalban mérjen.

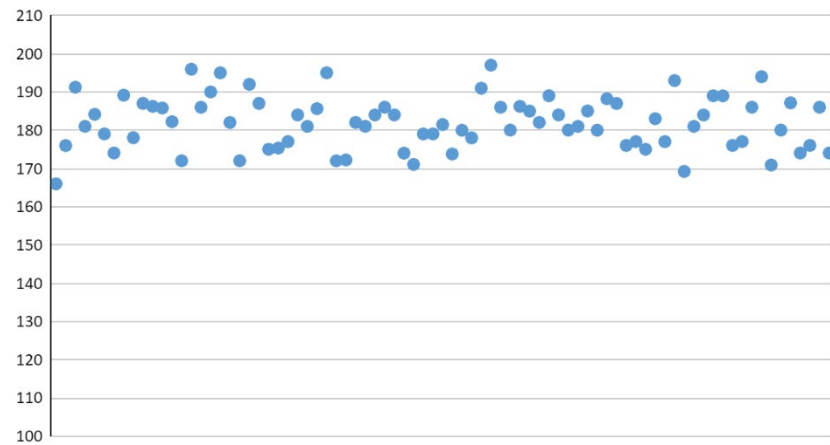
- Ülő magasság (cm)

Olyan ülő helyzetet vegyen fel a sportoló, amiben a térde 90°-ban van hajlítva. Ezután az ülés felületétől a fej tetejéig mérjük meg a távolságot. Egyenes mérőszalagra figyeljünk.

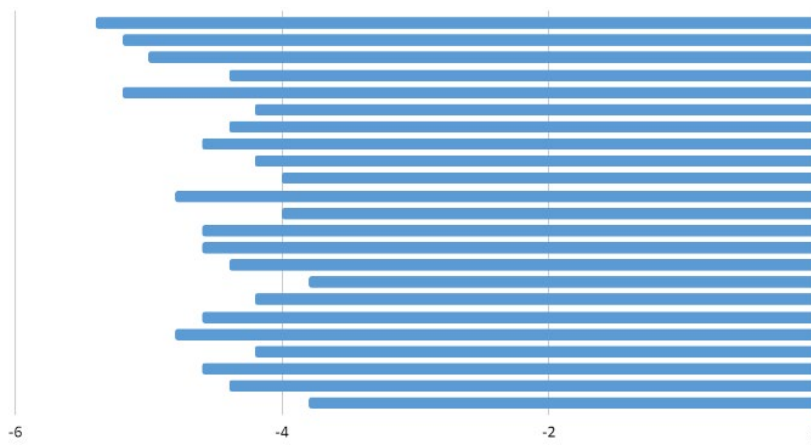
Mit mutatnak a teszt eredmények: PHV II. – 8 -11 év fiú

A 8-11 éves korosztálynál a fiúk átlag magassága a felmért paraméterek alapján 182 cm-re becsülhető.

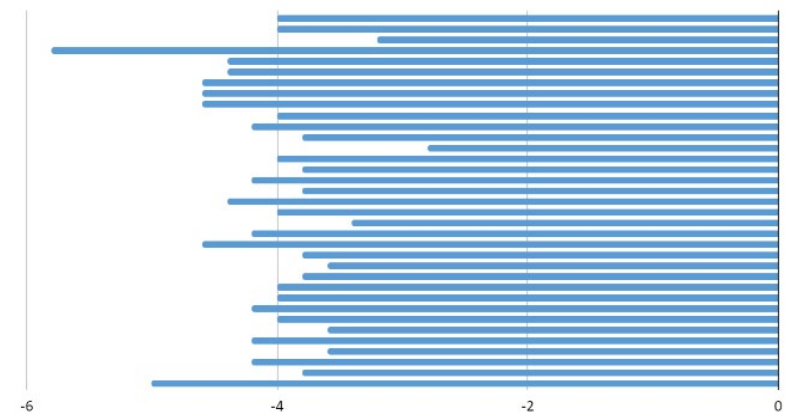
8-11 felnőttkori magasság, n = 81



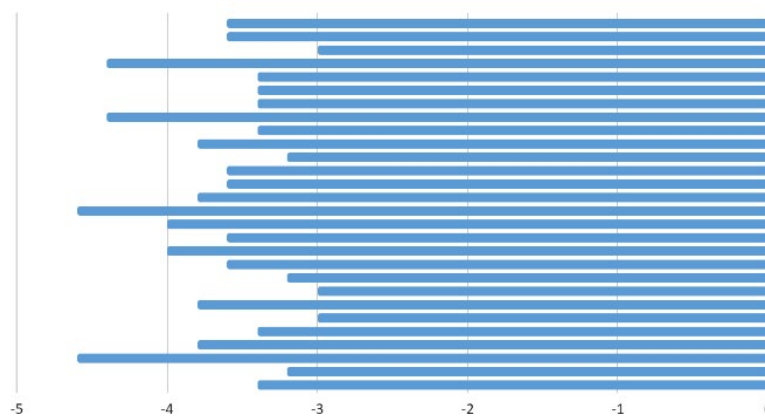
8 éves érési ritmus, n = 23



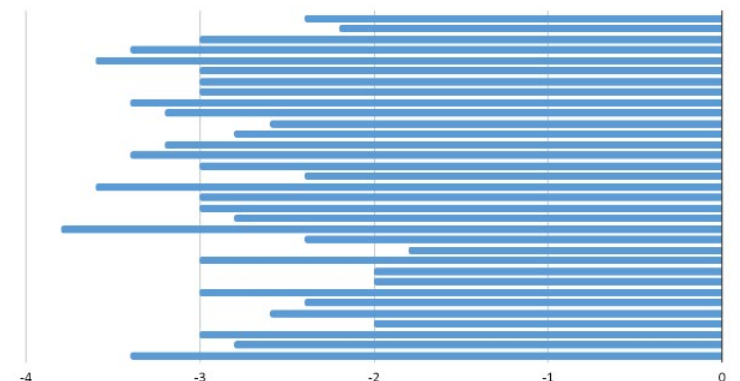
9 éves érési ritmus, n = 35



10 éves érési ritmus, n = 28



11 éves érési ritmus n = 33

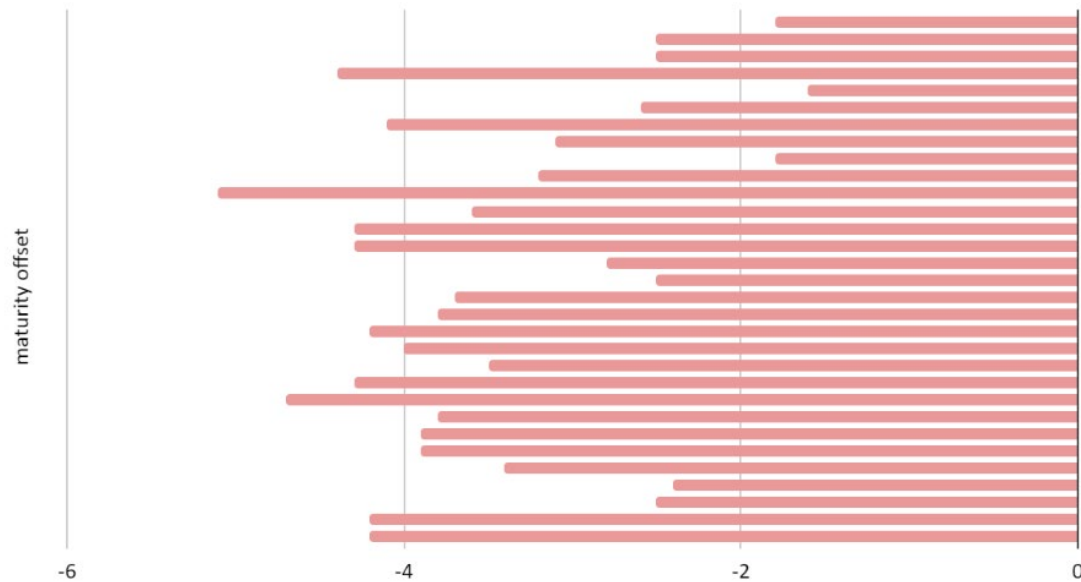


Mit mutatnak a teszt eredmények: PHV III. – 8 -11 év lány

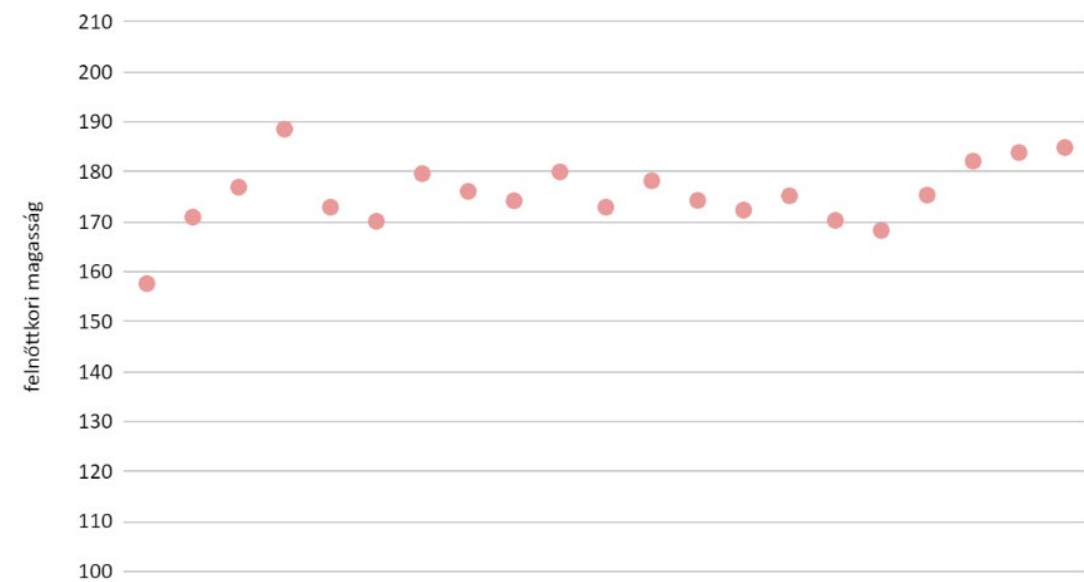
Lányok esetében a következőket tapasztaltuk: felnőttkori átlagosan 175 cm-re becsülhető.

Átlagosan 3,4 évre vannak a PHV kortól, viszont a legtávolabb 5,1 évre a legközelebb pedig 1,6 évre van ettől a fejlődési szakasztól.

8-11 érési ritmus, n = 31

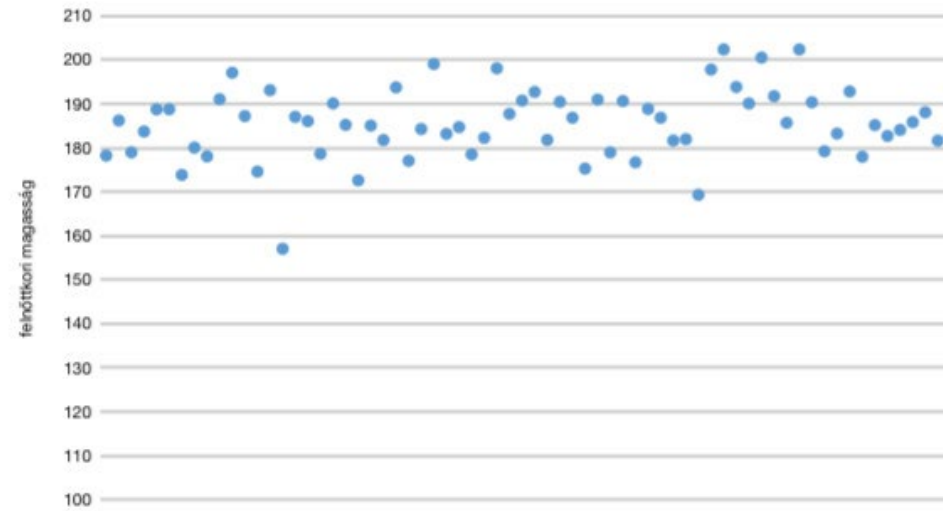


8-11 felnőttkori magasság, n = 31

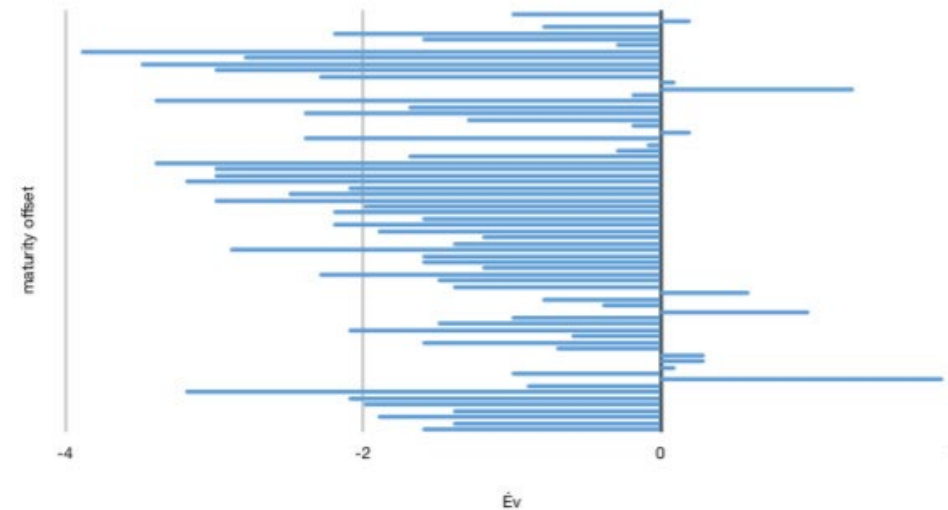


Mit mutatnak a teszt eredmények: PHV IV. – 12 -15 év

12-15 felnőttkori magasság, n = 68



12-15 érési ritmus, n = 68





Köszönöm a megtisztelő figyelmet!

MAGYAR
BIRKÓZÓK
SZÖVETSÉGE



KOZMA ISTVÁN
MAGYAR BIRKÓZÓ
AKADÉMIA

BMK