



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Εισαγωγή στο δέκαθλο

Μπασδέκης Βασίλης

Μπασδέκης Κωστας

Επιβλέπουσα καθηγήτρια :

Κα. Αργειτάκη Πολυξένη Επίκουρη Καθηγήτρια,
ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ

ΑΘΗΝΑ 2018

Περίληψη :

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να γίνει μια ιστορική ανασκόπηση της ιστορικής προέλευσης των συνθέτων αγωνισμάτων του στίβου, το προφίλ των αθλητών του δεκάθλου, την ανάπτυξη και προπόνηση των αθλητών καθώς και μια μελέτη όλων των επιδόσεων σε Παγκόσμια κλίμακα αλλά και στην Ελλάδα. Παραθέτουμε όλα τα ιστορικά στοιχεία καθώς και πίνακες με την εξέλιξη των επιδόσεων. Έχουμε κάνει εκτενή μελέτη για όλες αυτές τις παραμέτρους που θα πρέπει να γνωρίζει καθένας που θα θελήσει να ασχοληθεί με τους αθλητές του δεκάθλου (σωματομετρικά στοιχεία, αγωνίσματα κλειδιά, τύποι αθλητών, ανάπτυξη αθλητών κ.α.). Παραθέτουμε διαφορετικά προπονητικά μοντέλα κορυφαίων προπονητών του δεκάθλου. Κάνουμε μελέτη για τους 10 καλύτερους δεκαθλητές του κόσμου με τις αναλυτικές τους επιδώσεις ανά αγώνισμα από το 2004 έως το 2017.

Λέξεις κλειδιά : Δέκαθλο , σύνθετα αγωνίσματα

Σκοπός : Σκοπός της εργασίας αυτής είναι μια εκτενής μελέτη των συνθέτων αγωνισμάτων. Η ιστορική τους προέλευση , τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των δεκαθλητών , τα αγωνίσματα κλειδιά καθώς και η πορεία των επιδόσεων.

Περιεχόμενα

1. Περίληψη.....	2
2. Λέξεις κλειδιά.....	2
3. Σκοπός.....	2
3. Ιστορικές αναφορές.....	4
4. Βαθμολογία σύνθετων αγωνισμάτων.....	8
3. Διάρκεια αγωνιστικής δράσης.....	10
4. Σωματομετρικά χαρακτηριστικά αθλητών των σύνθετων αγωνισμάτων.....	11
5. Εξέλιξη των επιδόσεων.....	14
6. Ανάπτυξη και προπόνηση στο δέκαθλο.....	32
7. Συμπεράσματα.....	39
8. Βιβλιογραφία.....	41

Ιστορικές αναφορές

Από ιστορικές πηγές φαίνεται ότι τα πολύαθλα κάνουν την εμφάνισή τους για πρώτη φορά στην αρχαία Ελλάδα. Οι αρχαίοι Έλληνες θέλοντας να τιμήσουν τον Ηρακλή και τους άθλους του, θεσπίζουν περίπου το 700 Π.Χ το 5αθλο. Το αγώνισμα αυτό αποτελούνταν από:

- 192μ.
- μήκος
- δισκοβολία
- ακοντισμός
- πάλη

Η σειρά διεξαγωγής και τρόπος βαθμολόγησης δεν είναι γνωστός. Το μόνο είναι ότι το άθλημα της πάλης ήταν το τελευταίο.

Το 1904 στην Ολυμπιάδα του Σεντ Λούις των ΗΠΑ διεξήχθησαν τα αγωνίσματα του **τρίαθλου** και του **δέκαθλου** αλλά με διαφορετική σύνθεση αγωνισμάτων από τη σημερινή.

Αγώνισμα **πεντάθλου** υπήρχε και στο πρόγραμμα στίβου των Μεσοολυμπιακών του 1906 στην Αθήνα. Είχε φτιαχτεί ώστε να θυμίζει το αρχαίο πένταθλο, αφού περιλάμβανε τα αγωνίσματα:

- μήκος άνευ φοράς
- ελληνική δισκοβολία
- ακοντισμό
- δρόμο 192 μέτρων
- ελληνορωμαϊκή πάλη

Θα μπορούσε να ονομαστεί και "ελληνικό πένταθλο" και δεν συμπεριλήφθηκε ποτέ σε κανονική Ολυμπιάδα.

Το 1908 στο Λονδίνο δεν διεξήχθη κανένα σύνθετο αγώνισμα αλλά το 1912 στη Στοκχόλμη διεξήχθησαν δύο: **πένταθλο** και **δέκαθλο**.

Το δέκαθλο στην επίσημη σημερινή μορφή λαμβάνει χώρα για πρώτη φορά στην ολυμπιάδα της Στοκχόλμης το 1912.

Τα αγωνίσματα που συμπεριλήφθησαν στο πρόγραμμα ήταν:

- 100μέτρα
- άλμα σε μήκος
- σφαιροβολία
- άλμα σε ύψος
- 400μέτρα
- 110μέτρα με εμπόδια
- δισκοβολία
- άλμα επί κοντώ
- ακοντισμός
- 1500μέτρα

Η μόνη διαφορά ήταν ότι το αγώνισμα λόγω της υπερβολικά μεγάλης συμμετοχής διεξήχθη σε τρεις ημέρες αντί των δυο που επικράτησε στις επόμενες ολυμπιάδες.

Το πένταθλο συνεχίστηκε ως το 1924 ενώ το δέκαθλο διεξάγεται συνεχώς μέχρι σήμερα.

Το πρώτο γυναικείο σύνθετο αγώνισμα ήταν το **πένταθλο** και μπήκε στους αγώνες του Τόκιο το 1964. Από το 1984 διευρύνθηκε σε **έπταθλο**.

Αγωνίσματα συνθέτων

Τα αγωνίσματα που έχουν αποτελέσει τα σύνθετα αγωνίσματα των ολυμπιάδων κατά καιρούς ήταν:

Άνδρες

- **«Ελληνικό» Πένταθλο (1906) :**
 - Μήκος άνευ φοράς
 - Ελληνική δισκοβολία
 - Ακοντισμός
 - Δρόμος 192 μέτρων (αρχαίος δρόμος σταδίου)
 - Ελληνορωμαϊκή πάλη.
- **Τρίαθλο (1904) :**
 - Μήκος
 - Σφαιροβολία
 - 100 γιάρδες
- **Πένταθλο (1912 ως 1924) :**
 - Μήκος
 - Ακοντισμός
 - 200 μέτρα
 - Δισκοβολία
 - 1500 μέτρα
- **Δέκαθλο (1904)**
 - 100 γιάρδες
 - Σφαιροβολία
 - Ύψος
 - 880 γιάρδες βάρη
 - Σφυροβολία
 - Επί κοντώ
 - 120 γιάρδες με εμπόδια
 - Ρίψη βάρους 56 λιβρών
 - Μήκος
 - Δρόμος ενός μιλίου

Δέκαθλο (1912 ως σήμερα) αγώνας δύο ημερών.

Πρώτη μέρα

- 100 μέτρα (ως 1223 βαθμοί)
- μήκος (ως 1461 βαθμοί)
- σφαιροβολία (ως 1350 βαθμοί)
- ύψος (ως 1392 βαθμοί)
- 400 μέτρα (ως 1250 βαθμοί)

Δεύτερη μέρα

- 110 μέτρα με εμπόδια (ως 1249 βαθμοί)
- δισκοβολία (ως 1500 βαθμοί)
- άλμα επί κοντώ (ως 1396 βαθμοί)
- ακοντισμός (ως 1400 βαθμοί)
- 1500 μέτρα (ως 1250 βαθμοί)

Γυναίκες

Πένταθλο (1964 ως 1980): αγώνας δύο ημερών.

Πρώτη μέρα

- 80μ με εμπόδια (από το 1972: 100 μ με εμπόδια)
- σφαιροβολία
- ύψος

Δεύτερη μέρα

- μήκος
- 200 μέτρα

Επταθλο (1984 ως σήμερα): αγώνας δύο ημερών.

Πρώτη μέρα

- 100 μέτρα με εμπόδια (ως 1361 βαθμοί)
- ύψος (ως 1498 βαθμοί)
- σφαιροβολία (ως 1500 βαθμοί)
- 200 μέτρα (ως 1342 βαθμοί)

Δεύτερη μέρα

- μήκος (ως 1520 βαθμοί)
- ακοντισμός (ως 1500 βαθμοί)
- 800 μέτρα (ως 1250 βαθμοί)

Βαθμολογία σύνθετων αγωνισμάτων

Εξέλιξη της βαθμολογίας

Ένα άλλο πολύ σημαντικό στοιχείο στην εξέλιξη του αγωνίσματος ήταν και οι αλλαγές στη βαθμολογία που έγιναν κατά καιρούς μέχρι να φτάσουμε στη σημερινή μορφή της.

Σε όλα τα παλιότερα συστήματα, η βαθμολογία δεν ήταν αποτέλεσμα της αξιολόγησης των επιδόσεων από πίνακες βαθμολογίας, αλλά από συγκρίσεις με κάποιες αριθμητικές σταθερές.

Στις βαθμολογίες που προτάθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν μέχρι το 1962, δεν υπήρχε ισορροπία στην απόδοση βαθμών μεταξύ των αγωνισμάτων, με συνέπεια την εμφάνιση μεγάλων διαφορών μεταξύ των δρομικών, των αλτικών και των ριπτικών αγωνισμάτων.

Οι διαφορές αυτές μεγάλωσαν ακόμη περισσότερο με τη βελτίωση των τεχνικών και των μεθόδων προπόνησης στα διάφορα αγωνίσματα, καθώς και με τη βελτίωση των χρησιμοποιούμενων από τους αθλητές οργάνων όπως το κοντάρι, τα στρώματα προσγείωσης, το ακόντιο (Κέλλης 1995).

Οι παρόντες πίνακες απόδοσης της βαθμολογίας δημιουργήθηκαν το 1983 μετά από εκτεταμένες συζητήσεις. Βασικά η παρούσα μέθοδος απόδοσης της βαθμολογίας για το κάθε αγώνισμα βασίζεται στη παρακάτω εξίσωση:

$$S(P) = A \cdot (P-B)^c$$

P = η επίδοση στο συγκεκριμένο αγώνισμα όπως αυτή εκφράζεται σε cm, sec κτλ.

S = η βαθμολογία που αποδίδεται από τον πίνακα βαθμολόγησης

A , B και C είναι σταθερές που ορίζονται μαθηματικά ανάλογα με τη φύση του αγωνίσματος

Για τα δρομικά αγωνίσματα το $(P-B)$ πρέπει να αντικατασταθεί από $(B-P)$ λόγω της κατιούσας σχέσης της επίδοσης με το χρόνο.

Η βαθμολογία σήμερα

Πρώτη ημέρα

100μέτρα : 23 βαθμοί ανά 1/10 δευτερολέπτου

Μήκος : 3 βαθμοί ανά 1 εκατοστό

Σφαίρα : 6 βαθμοί ανά 10 εκατοστά

Ύψος : 9 με 13 βαθμοί ανά εκατοστό

400 μέτρα : 3 βαθμοί ανά 1/10 δευτερολέπτου

Δεύτερη μέρα

110 μέτρα με εμπόδια : 12 βαθμοί ανά 1/10 του δευτερολέπτου

Δίσκος : 21 βαθμοί ανά 1 μέτρο

Άλμα επί κοντώ : 28 βαθμοί ανά 10 εκατοστά

Ακόντιο : 15 βαθμοί ανά 1 μέτρο

1500 μέτρα : 14 βαθμοί ανά 1 δευτερόλεπτο

Διάρκεια αγωνιστικής δράσης στα σύνθετα

Ένα δέκαθλο διαρκεί περίπου 30 με 36 ώρες

Ένα έπταθλο διαρκεί περίπου 22 – 26 ώρες

Ο δεκαθλητής βρίσκεται στο στάδιο 20 με 24 ώρες

Μια επταθλήτρια βρίσκεται στο στάδιο 15 με 16 ώρες

Ο συνολικός χρόνος που αγωνίζεται ένας δεκαθλητής

είναι 7 με 9 λεπτ συνολικός χρόνος που αγωνίζεται

μια επταθλήτρια 4 έως 6 λεπτά

Σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητών των σύνθετων αγωνισμάτων

Προφίλ αθλητών των συνθέτων αγωνισμάτων ως προς την αθλητική απόδοση

Ο αθλητής των σύνθετων αγωνισμάτων πρέπει να συγκεντρώνει κάποια φυσιολογικά χαρακτηριστικά για να μπορέσει να διακριθεί σε υψηλό επίπεδο:

Ταχυδύναμη με έμφαση στην αλτική δύναμη
Ταχύτητα (κυκλική- άκυκλη)
Μέγιστη δύναμη
Αερόβια αντοχή
Αναερόβια αντοχή
Ευλυγισία - Ευκινησία
Νευρομυϊκή συναρμογή

Ψυχικά χαρίσματα όπως: πειθαρχία, επίμονη, υπομονή αποφασιστικότητα, επιθετικότητα και επιθυμία για νίκη.

Σωματότυποι αθλητών σύνθετων αγωνισμάτων

Οι αθλητές διακρίνονται από αυξημένο σωματικό ανάστημα και μεσαίο βάρος.

Διακρίνονται και κατηγοριοποιούνται ως:
Δρομικός - Αλτικός τύπος
Δρομικός - Ριπτικός τύπο
Αλτικός - Ριπτικός τύπος
Γενικός τύπος

Σωματομετρικά χαρακτηριστικά (Kouptshinov 1983)

10-11 ετών

Ύψος (σε εκατοστά) : 149 (± 5)

Έκταση χεριών (σε εκατοστά) : 157 (± 8)

Βάρος (σε κιλά) : 37 (± 7)

12-13 ετών

Ύψος (σε εκατοστά) : 164 (± 6)

Έκταση χεριών (σε εκατοστά) : 172 (± 8)

Βάρος (σε κιλά) : 53 (± 5)

14-15 ετών

Ύψος (σε εκατοστά) : 173 (± 5)

Έκταση χεριών (σε εκατοστά) : 186 (± 6)

Βάρος (σε κιλά) : 62 (± 6)

16-17 ετών

Ύψος (σε εκατοστά) : 181 (± 4)

Έκταση χεριών (σε εκατοστά) : 190 (± 5)

Βάρος (σε κιλά) : 72 (± 5)

18-19 ετών

Ύψος (σε εκατοστά) : 183 (± 3)

Έκταση χεριών (σε εκατοστά) : 194 (± 7)

Βάρος (σε κιλά) : 80 (± 4)

20 ετών και πάνω

Ύψος (σε εκατοστά) : 187 (± 3)

Έκταση χεριών (σε εκατοστά) : 199 (± 7)

Βάρος (σε κιλά) : 80 (± 4)

Εξέλιξη επιδόσεων στο δέκαθλο

1η /10η /50η /100η θέσης στον κόσμο κάθε χρονιά (IAFF)

ΕΤΟΣ	1η Θέση	10η Θέση	50η Θέση	100η Θέση
1964	8.075	7.521	6.929	-
1968	8.193	7.846	7.298	-
1972	8.465	7.978	7.608	-
1976	8.634	8.076	7.721	-
1980	8.668	8.190	7.770	-
1984	8.847	8.476	7.884	-
1988	8.512	8.387	7.976	-
1992	8.891	8.344	7.908	-
1996	8.824	8.462	8.031	-
2000	8.900	8.467	7.890	-
2001	9.026	8.307	7.860	7.562
2002	8.800	8.175	7.813	7.537
2003	8.807	8.203	7.745	7.512
2004	8.893	8.285	7.805	7.572
2005	8.732	8.185	7.711	7.490
2006	8.677	8.245	7.814	7.502
2007	8.697	8.298	7.834	7.526
2008	8.832	8.372	7.813	7.582
2009	8.790	8.406	7.794	7.599
2010	8.483	8.253	7.781	7.518
2011	8.729	8.287	7.903	7.651
2012	9.039	8.322	7.897	7.635
2013	8.809	8.390	7.873	7.575
2014	8.616	8.311	7.844	7.537
2015	9.045	8.398	7.857	7.574
2016	8.893	8.413	7.903	7.620
2017	8.768	8.345	7.914	7.624

Επιδόσεις των 10 καλύτερων 10αθλητών στον κόσμο τα τελευταία χρόνια (2004-2017) αναλυτικά στον ένθετο πίνακα(πίνακας 1) με στατιστική ανάλυση παρακάτω.

Διαπιστώνουμε ότι:

1. Αρχικά η δεκάδα κλείνει τα τελευταία χρόνια (2004-2017) πάνω από 8200 βαθμούς
2. Η 5ή θέση της παγκόσμιας κατάταξης κυμαίνεται στους 8500 βαθμούς
3. Οι κορυφαίες επιδόσεις επιτυγχάνονται συνήθως τις ολυμπιακές χρονιές

2004 - ROMAN SEBREL 8893

2008 - BRYAN EZRA CLAY 8832

2012 - ASHTON EATON 9039

2016 - ASHTON EATON 8893

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2004	1	ROMAN SEBRLE - CZE	8893	10.85	7.84	16.36	2.12	48.36	14.05	48.72	5.00	70.52	4.40.01
	2	BRYAN EZRA CLAY - USA	8820	10.44	7.96	15.23	2.06	49.19	14.13	50.11	4.90	69.71	4.41.65
	3	THOMAS PAPPAS - USA	8732	10.74	7.45	15.89	2.15	48.81	13.90	48.73	5.20	64.48	4.49.03
	4	DMITRI KARPOV - KAZ	8725	10.50	7.81	15.93	2.09	46.81	13.97	51.65	4.60	55.54	4.38.11
	5	DEAN MACEY - GBR	8414	10.89	7.47	15.73	2.15	48.97	14.56	48.34	4.40	58.46	4.25.42
	6	CHIEL WARNERS - NED	8343	10.62	7.74	14.48	1.97	47.97	14.01	43.73	4.90	55.39	4.38.05
	7	ERIK NOOL - EST	8317	10.71	7.44	14.52	1.94	47.84	14.98	41.95	5.40	61.94	4.39.00
	8	PAUL TEREK - USA	8312	10.98	7.27	15.37	2.01	48.74	15.40	49.24	5.20	54.69	4.24.28
	9	ATTILA ZSIVOCZKY - HUN	8287	10.91	7.14	15.31	2.12	49.40	14.95	45.62	4.70	63.45	4.29.54
	10	PHILIP MCMULLEN - USA	8285	11.19	6.90	15.24	2.04	48.88	14.85	49.44	5.00	56.35	4.15.18

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2005	1	BRYAN EZRA CLAY - USA	8732	10.43	7.54	16.25	2.00	47.78	14.43	53.68	4.90	72.00	5.03.77
	2	ROMAN SEBRLE - CZE	8534	11.06	7.85	15.36	2.06	49.17	14.50	47.77	4.80	66.57	4.33.74
	3	KRISTJAN RAHNU - EST	8526	10.52	7.58	15.51	1.99	48.60	14.04	50.81	4.95	60.71	4.52.18
	4	ATILLA ZSIVOCZKY - HUN	8480	10.90	7.15	15.96	2.15	49.46	14.63	47.90	4.90	62.79	4.31.89
	5	ALEKSANDR POGORELOV - RUS	8429	10.91	7.64	16.03	2.09	50.16	14.14	48.44	5.10	58.23	4.55.90
	6	ANDRE NIKLAUS - GER	8316	11.04	7.20	14.24	2.03	49.42	14.78	46.13	5.30	61.74	4.28.93
	7	QI HAIFENG - CHN	8290	10.87	7.40	13.41	2.03	48.72	14.63	48.57	4.70	64.53	4.32.02
	8	MAURICE SMITH - JAM	8232	10.71	7.22	15.80	1.98	48.54	14.17	50.62	4.30	56.76	4.36.00
	9	ALEKEI DROZDOV - RUS	8196	11.18	7.29	15.38	2.07	50.67	14.86	49.10	4.70	63.97	4.38.33
	10	ROMAN BARRAS - FRA	8185	11.32	7.26	14.54	2.00	49.24	14.44	43.95	4.90	65.84	4.31.52

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2006	1	BRYAN EZRA CLAY - USA	8677	10.42	7.67	15.56	2.06	48.87	13.74	52.21	5.00	66.47	5.13.47
	2	ROMAN SEBRLE - CZE	8526	10.98	7.72	15.53	2.09	49.11	14.27	45.47	5.00	66.90	4.46.91
	3	JAMES EDWARD HERDEE - USA	8465	10.35	7.70	14.45	1.99	49.11	13.83	48.24	5.20	60.00	5.06.73
	4	DMITRI KARPOV - KAZ	8438	10.79	7.72	15.99	2.04	48.50	14.19	47.72	4.90	54.44	4.43.95
	5	ROMAIN BARRAS - FRA	8416	10.94	7.34	15.03	1.97	48.21	14.13	44.11	5.00	61.66	4.21.79
	6	ATTILA ZSIVOCZKY - HUN	8390	10.98	7.01	15.39	2.12	48.84	14.61	47.65	4.80	65.85	4.34.22
	7	ALEKSEI DROZDOV - RUS	8350	11.05	7.26	16.61	2.03	50.27	14.74	48.06	5.00	61.22	4.32.93
	8	MAURICE SMITH - JAM	8349	10.69	7.51	16.07	1.91	48.36	14.00	48.90	4.55	55.54	4.30.62
	9	THOMAS PAPPAS - USA	8319	10.88	7.47	16.53	1.96	48.68	14.32	49.78	5.10	55.68	4.59.50
	10	DENNIS LEYCKES - GER	8310	10.95	7.07	14.10	2.00	48.48	14.37	45.36	5.45	60.54	4.38.93

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2007	1	ROMAN SEBRLE - CZE	8697	10.94	7.84	16.47	2.12	48.99	14.39	47.66	4.80	68.87	4.40.44
	2	MAURICE SMITH - JAM	8644	10.62	7.50	17.32	1.97	47.48	13.91	52.36	4.80	53.61	4.33.52
	3	ANDREI KRAUCHANKA - BLR	8617	10.86	7.90	13.89	2.15	47.46	14.05	39.63	5.00	64.35	4.29.10
	4	DMITRI KARPOV - KAZ	8586	10.70	7.19	16.08	2.06	47.44	14.03	48.95	5.00	59.84	4.39.68
	5	BRYAN EZRA CLAY - USA	8493	10.40	7.80	15.30	2.09	48.41	13.97	36.14	4.80	69.09	4.51.32
	6	ALEKSEI DROZDOV - RUS	8475	10.97	7.25	16.49	2.12	50.00	14.76	48.62	5.00	63.51	4.36.93
	7	ANDREI NIKLAUS - GER	8371	11.12	7.42	14.12	2.06	49.40	14.51	44.48	5.30	63.28	4.32.50
	8	ALEKSEI SYSOYEV - RUS	8357	10.80	7.01	16.16	2.03	48.42	14.59	49.79	4.90	57.75	4.36.16
	9	THOMAS PAPPAS - USA	8352	11.00	7.50	16.43	2.05	48.81	14.12	46.34	5.00	59.70	4.59.69
	10	ROMAIN BARRAS - FRA	8298	11.17	7.10	15.12	2.00	48.50	14.30	45.39	5.00	62.06	4.27.31

ΕΤΟΣ	A/K	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100M	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400M	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500M
2008	1	BRYAN EZRA CLAY - USA	8832	10.39	7.39	15.17	2.08	48.41	13.75	52.74	5.00	70.55	4.50.97
	2	ANREI KRAUCHANKA - BLR	8585	10.98	7.68	14.22	2.13	48.17	14.17	41.85	5.20	64.09	4.29.92
	3	JAMES EDWARD HARDEE - USA	8534	10.43	7.75	14.07	2.02	47.99	13.71	42.41	5.00	63.69	4.44.79
	4	LEONEL SUAREZ FIAJARDO - CUB	8527	10.90	7.33	14.49	2.05	47.91	14.15	44.45	4.70	73.98	4.29.17
	5	THOMAS PAPPAS - USA	8511	10.90	7.77	17.26	1.96	49.80	14.17	49.44	5.20	59.34	4.54.08
	6	DMITRI KARPOV - KAZ	8504	10.85	7.23	16.49	2.06	48.64	14.14	49.98	5.30	50.62	4.37.93
	7	ALEKSEI SYSOYEV - RUS	8497	10.86	7.01	15.49	2.03	49.10	14.64	54.08	5.10	64.22	4.38.82
	8	MAURICE SMITH - JAM	8434	10.81	7.31	17.78	1.98	48.76	13.91	52.81	4.75	50.83	4.40.96
	9	ALEKSANDR POGORELOV - RUS	8381	11.06	7.53	16.54	2.09	51.57	14.30	50.17	4.80	65.57	4.53.94
	10	ARTHUR ABELE - GER	8372	10.85	7.35	12.90	2.02	47.98	13.90	41.75	4.80	64.56	4.15.35

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2009	1	JAMES EDWARD HARDEE - USA	8790	10.45	7.83	15.33	1.99	48.13	13.86	48.08	5.20	68.00	4.48.91
	2	LEONEL SUAREZ FIAJARDO - CUB	8654	11.07	7.42	14.39	2.09	47.65	14.15	46.07	4.70	77.47	4.27.29
	3	THOMAS PAPPAS - USA	8569	10.84	7.63	16.82	2.07	49.49	14.19	51.57	5.05	61.70	5.00.77
	4	ALEKSANDR POGORELOV - RUS	8528	10.95	7.49	16.65	2.08	50.27	14.19	48.46	5.10	63.95	4.48.70
	5	MICHAEL SCHRADER - GER	8522	10.64	8.05	14.33	1.94	49.71	14.21	43.09	5.00	64.04	4.22.26
	6	YORDANI GARCIA BARRIZONTE - CUB	8496	10.88	7.36	16.50	2.10	48.77	14.07	43.97	4.80	68.10	4.46.80
	7	OLEXITY KASYANOV - UKR	8479	10.63	7.80	15.72	2.05	47.85	14.44	46.70	4.80	49.00	4.24.52
	8	ALEKSEI SYSOYEV - RUS	8454	10.85	6.87	16.17	2.02	49.32	14.97	53.03	5.10	64.55	4.34.97
	9	PASCAL BEHRENBRUCH - GER	8439	10.92	7.09	15.77	2.02	48.72	14.24	48.06	4.80	69.72	4.39.45
	10	NICKLAS WIBERG - SWE	8406	10.96	7.25	14.99	2.05	48.73	14.75	42.28	4.50	75.02	4.17.05

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2010	1	BRYAN EZRA CLAY - USA	8483	10.35	7.51	15.38	2.06	49.66	14.08	49.85	4.60	66.19	4.56.37
	2	ASHTON EATON - USA	8457	10.37	7.90	12.60	2.02	46.28	13.68	41.71	4.70	52.41	4.21.85
	3	ROMAIN BARRAS - FRA	8453	11.09	7.24	15.15	2.04	48.33	14.22	44.51	5.05	65.77	4.28.43
	4	EELCO SINTICOLAAS - NED	8436	10.71	7.54	13.12	1.95	47.88	14.33	42.43	5.45	62.57	4.30.31
	5	YORDANI GARCIA BARRIZONTE - CUB	8381	10.50	7.22	15.78	2.04	49.10	14.20	46.79	4.90	64.68	4.43.50
	6	OLEXITY KASYANOV - UKR	8381	10.69	7.79	15.24	2.00	48.07	14.24	47.03	4.70	50.78	4.27.93
	7	ANDREI KRAUCHANKA - BLR	8370	11.26	7.76	14.32	2.10	49.01	14.21	45.48	5.05	58.05	4.36.66
	8	LEONEL SUAREZ FIAJARDO - CUB	8328	11.08	7.13	13.92	2.11	49.12	14.49	45.78	4.66	71.46	4.30.61
	9	MIKK PAHAPILL - EST	8298	11.18	7.67	14.93	2.07	50.13	14.38	46.79	4.95	59.23	4.38.99
	10	ROBERT JACOB ARNOLD - USA	8253	11.04	6.96	15.17	2.00	49.29	14.12	46.51	5.10	62.28	4.40.74

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2011	1	ASHTON EATON - USA	8729	10.33	7.80	14.14	2.05	46.35	13.52	41.58	5.05	56.19	4.24.10
	2	JAMES EDWARD HARDEE - USA	8686	10.44	7.88	15.63	2.00	48.12	13.73	45.20	5.06	63.33	4.46.88
	3	LEONEL SUAREZ FIAJARDO - CUB	8501	11.07	7.33	14.54	2.05	49.17	14.29	46.25	5.00	69.12	4.24.16
	4	MIKK PAHAPILL - EST	8398	11.08	7.39	15.48	2.03	50.95	14.70	48.79	5.06	69.53	4.39.41
	5	YORDANI GARCIA BARRIZONTE - CUB	8397	10.86	7.00	15.90	2.07	49.15	14.47	45.22	4.80	67.70	4.31.40
	6	ALEKSEI DROZDOV - RUS	8334	11.28	7.27	16.31	2.12	51.67	14.98	51.24	5.10	63.82	4.45.00
	7	EDGARS ERINS - LAT	8312	10.79	7.67	14.19	1.90	48.65	14.56	49.90	4.50	58.30	4.14.25
	8	EELCO SINTNICOLAAS - NED	8304	10.84	7.40	14.31	1.91	48.69	14.57	41.47	5.36	59.48	4.22.29
	9	LARBI BOURAADA - ALG	8302	10.61	7.94	12.82	2.06	48.19	14.65	40.34	4.70	58.05	4.21.42
	10	JAN FELIX KNOBEL - GER	8288	11.14	7.23	15.47	1.94	49.23	14.77	46.68	4.96	72.99	4.43.39

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2012	1	ASHTON EATON - USA	9039	10.21	8.23	14.20	2.05	46.70	13.70	42.81	5.30	58.87	4.14.48
	2	JAMES EDWARD HARDEE - USA	8671	10.42	7.53	15.28	1.99	48.11	13.54	48.26	4.80	66.65	4.40.94
	3	PASCAL BEHRENBRUCH - GER	8558	10.93	7.15	16.89	1.97	48.24	14.16	48.24	5.00	67.45	4.34.02
	4	LEONEL SUAREZ FIAJARDO - CUB	8523	11.27	7.52	14.50	2.11	49.04	14.45	45.75	4.70	76.94	4.30.08
	5	HANS VAN ALPHEN - BEL	8519	10.96	7.62	15.23	2.06	49.54	14.55	45.45	4.96	64.15	4.20.87
	6	EELCO SINTICOLAAS - NED	8506	10.77	7.27	14.20	2.00	48.02	14.10	42.81	5.36	65.59	4.26.98
	7	KEVIN MAYER - FRA	8447	11.19	7.63	13.23	2.09	48.75	14.21	43.13	5.15	61.58	4.18.04
	8	DAMIAN WARNER - CAN	8442	10.48	7.54	13.73	2.05	48.20	14.38	15.90	4.70	62.77	4.29.85
	9	SERGEI SVIRIDOV - RUS	8365	10.88	7.52	15.03	1.94	48.28	14.83	49.00	4.40	68.89	4.25.15
	10	RICO FREIMUTH - GER	8322	10.62	7.16	15.14	1.91	47.51	13.79	47.26	4.86	58.05	4.40.55

ΕΤΟΣ	A/K	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100M	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400M	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500M
2013	1	ASHTON EATON - USA	8809	10.35	7.73	14.39	1.93	46.02	13.72	45.00	5.20	64.83	4.29.80
	2	MICHAEL SCHRADER - GER	8670	10.73	7.85	14.56	1.99	47.66	14.29	46.44	5.00	65.67	4.25.38
	3	PASCAL BEHRENBRUCH - GER	8514	10.73	6.94	15.89	1.97	48.60	14.17	48.25	5.00	67.59	4.30.26
	4	DAMIAN WARNER - CAN	8512	10.43	7.39	14.23	2.05	48.41	13.96	44.13	4.80	64.67	4.29.97
	5	RICO FREIMUTH - GER	8488	10.36	7.55	14.97	1.94	48.46	13.85	49.03	4.80	57.61	4.34.69
	6	KEVIN MAYER - FRA	8446	11.23	7.50	13.76	2.05	49.53	14.21	45.37	5.20	66.09	4.25.04
	7	MICHAEL SCHRADER - GER	8427	10.52	7.82	14.74	1.90	49.84	14.02	45.62	4.80	62.99	4.29.50
	8	JAN FELIX KNOBEL - GER	8396	10.85	7.36	15.82	1.91	49.19	14.59	49.21	5.00	71.61	4.51.68
	9	ARLOS EDUARDO BEZERRA CHININ - BR	8393	10.85	7.55	15.28	2.04	48.18	14.08	42.26	4.90	59.58	4.34.77
	10	EELCO SINTNICOLAAS - NED	8391	10.85	7.65	14.08	2.02	48.25	14.18	39.21	5.30	56.75	4.24.64

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2014	1	ANDREY KRAUCHANKA - BLG	8616	11.31	7.63	15.19	2.22	50.53	14.20	47.46	5.10	68.11	4.39.39
	2	KEVIN MAYER - FRA	8521	11.10	6.65	15.14	2.01	49.23	14.23	44.53	5.20	64.03	4.24.16
	3	TREY HARDEE - USA	8518	10.58	7.49	15.15	1.97	48.63	13.69	49.09	5.06	58.20	4.44.75
	4	ILYA SHURENYOV - RUS	8498	11.05	7.50	14.20	2.10	49.00	14.14	46.04	5.20	63.58	4.35.89
	5	EELCO SINTNICOLAAS - NED	8478	10.90	7.65	14.28	2.01	48.44	14.12	42.56	5.40	61.82	4.24.62
	6	ARTUR ABELLE - GER	8477	10.90	7.55	15.39	1.98	48.59	13.55	43.25	4.70	66.29	4.20.37
	7	KAI KAZMIREK	8471	10.76	7.45	14.20	2.15	47.04	14.15	43.59	4.96	56.31	4.33.78
	8	RICO FREIMUTH - GER	8356	10.40	7.34	14.54	1.92	48.23	13.78	49.61	4.70	60.08	4.45.12
	9	YORDANI GARCIA - CUB	8337	10.80	7.22	15.75	2.07	49.07	14.07	42.54	4.60	64.69	4.33.36
	10	LARBI BOURRADA - ALG	8311	10.90	7.45	13.20	2.04	48.33	14.33	39.99	4.90	64.60	4.20.05

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2015	1	ASHTON EATON - USA	9045	10.23	7.88	14.52	2.01	45.00	13.69	43.34	5.20	63.63	4.17.52
	2	TREY HARDEE - USA	8725	10.48	7.61	14.55	1.97	48.41	13.71	52.05	5.35	61.92	4.45.77
	3	DAMIAN WARNER - CAN	8695	10.31	7.65	14.44	2.04	47.30	13.63	44.99	4.80	63.50	4.31.51
	4	RICO FREIMUTH - GER	8561	10.51	7.51	15.50	1.95	47.82	13.91	50.17	4.80	60.61	4.37.05
	5	ILYA SHKURENYOV - RUS	8538	11.01	7.50	14.09	2.10	47.88	14.27	44.53	5.20	60.99	4.42.98
	6	KEVIN MAYER - FRA	8469	11.12	7.42	15.33	1.98	48.91	14.44	45.83	5.35	63.46	4.29.59
	7	KAI KAZMIREK - GER	8462	10.78	7.56	13.85	2.09	47.30	14.52	40.96	5.10	64.45	4.34.61
	8	LARBI BOURRADA - ALG	8461	10.83	7.51	13.73	2.07	47.60	14.26	41.53	4.80	63.82	4.16.61
	9	MICHAEL SCHRADER	8419	10.78	7.81	14.80	1.92	48.19	14.08	44.97	5.00	56.57	4.27.28
	10	WILLEM COERTZEN - RSA	8398	10.99	7.46	14.14	2.03	48.73	14.17	44.84	4.60	68.43	4.22.22

ΕΤΟΣ	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
2016	1	ASHTON EATON - USA	8893	10.46	7.96	14.73	2.01	46.07	13.80	45.49	5.20	59.77	4.23.33
	2	KEVIN MAYER - FRA	8834	10.81	7.60	15.76	2.04	48.28	14.02	46.78	5.40	65.04	4.25.49
	3	DAMIAN WARNER - CAN	8666	10.30	7.67	13.66	2.04	47.35	13.58	44.93	4.70	63.19	4.24.90
	4	ARTUR ABELE - GER	8605	10.95	7.48	15.79	1.98	49.43	14.07	46.20	4.90	71.89	4.24.14
	5	KAI KAZMIREK - GER	8580	10.78	7.69	14.20	2.10	46.70	14.62	43.25	5.00	64.60	4.31.25
	6	LARBI BOURRADA - ALG	8521	10.75	7.52	13.78	2.10	47.98	14.15	42.39	4.60	66.49	4.14.60
	7	LEONEL SUAREZ - CUB	8460	11.21	7.14	14.27	2.07	48.15	14.48	47.07	4.90	72.32	4.28.32
	8	LINDON VICTOR - GRN	8446	10.72	7.09	15.73	2.02	48.33	14.70	54.56	4.55	68.96	4.47.12
	9	JEREMY TAIWO - USA	8425	10.94	7.55	14.88	2.21	48.76	14.22	42.10	4.75	52.82	4.17.35
	10	ZACHERY ZIEMEK - USA	8413	10.60	7.72	14.11	2.09	49.30	14.94	48.17	5.25	57.24	4.48.21

ΕΤΟΣ	A/K	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100M	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400M	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500M
2017	1	KEVIN MAYER - FRA	8768	10.70	7.52	15.72	2.08	48.26	13.75	47.14	5.10	66.10	4.36.73
	2	RICO FREIMUTH - GER	8663	10.44	7.60	14.87	2.01	48.76	13.87	51.56	4.90	62.33	4.37.04
	3	ILYA SHKURENYOV - RUS	8601	10.89	7.58	14.15	2.12	49.00	13.95	44.91	5.30	60.09	4.28.35
	4	DAMIAN WARNER - CAN	8591	10.35	7.85	14.09	2.03	47.49	13.54	44.35	4.70	57.69	4.29.33
	5	LINDON VICTOR - GRN	8539	10.64	7.35	15.18	2.05	48.74	14.45	55.22	4.70	68.97	4.55.91
	6	EELCO SINTINICLAAS - NED	8539	10.57	7.61	14.62	1.91	48.37	14.16	43.52	5.40	62.13	4.30.32
	7	KURT FELIX - GRN	8509	10.91	7.68	15.31	2.07	48.67	14.92	50.59	4.50	72.80	4.43.21
	8	KAI KAZMIREK - GER	8488	10.91	7.64	13.78	2.11	47.19	14.66	45.06	5.10	62.45	4.38.07
	9	JANEK OIGLANE - EST	8371	11.08	7.33	15.13	2.05	49.58	14.56	42.11	5.10	71.73	4.39.24
	10	DENON WILLIAMS - USA	8345	10.72	7.75	14.20	1.96	48.14.	13.83	46.29	4.57	60.26	4.36.79

Εξέλιξη επιδόσεων στο δέκαθλο στην Ελλάδα

1η / 5η / 10η / θέσης στην Ελλάδα κάθε χρονιά (ΣΕΓΑΣ)

έτος	1η Θέση	5η Θέση	10η Θέση
2014	6.702	6.350	5.532
2015	7.173	6.251	5.666
2016	7.077	6.375	5.909
2017	6.738	6.108	5.711

Σύγκριση των επιδόσεων στην Ελλάδα με βάση την παγκόσμια κατάταξη

έτος	1 ^{ος} Έλληνας	100 ^{ος} στον κόσμο
2008	7.281	7.582
2009	7.419	7.599
2010	7.142	7.518
2011	7.501	7.651
2012	6.804	7.635
2013	6.623	7.575
2014	6.702	7.537
2015	7.173	7.574
2016	7.077	7.620
2017	6.738	7.624

Οι 10 καλύτερες επιδόσεις δεκαθλητών στην Ελλάδα

Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ
1	ΚΟΡΚΙΖΟΓΛΟΥ ΜΑΚΗΣ	8069
2	ΑΝΔΡΕΟΓΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΟΣ	7769
3	ΣΤΑΦΥΛΛΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ	7641
4	ΠΑΜΠΑΛΙΑΡΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	7638
5	ΚΟΥΡΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ ΠΑΥΛΟΣ	7630
6	ΠΑΛΛΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ	7571
7	ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ ΑΝΤΡΕΑΣ	7501
8	ΚΕΡΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	7501
9	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ	7489
10	ΣΙΜΙΤΖΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ	7464

Παραθέτουμε στον πρόσθετο πίνακα(πίνακας 2) τις αναλυτικές επιδόσεις των δέκα καλύτερων δεκαθλητών όλων των εποχών στην Ελλάδα.

Ελλάδα	Α/Κ	ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ	ΕΠΙΔΟΣΗ	100Μ	ΜΗΚΟΣ	ΣΦΑΙΡΑ	ΥΨΟΣ	400Μ	110 ΕΜΠ	ΔΙΣΚΟΣ	ΕΠΙΚΟΝΤΟ	ΑΚΟΝΤΙΟ	1500Μ
	1	ΚΟΡΚΙΖΟΓΛΟΥ ΜΑΚΗΣ	8069	10.60	7.24	14.39	2.01	49.86	14.82	41.82	5.00	56.93	4.50.77
	2	ΑΝΔΡΕΟΓΛΟΥ ΕΥΘΥΜΙΟΣ	7769	11.34	7.11	12.84	2.07	51.20	14.56	41.56	4.90	54.64	4.35.22
	3	ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ	7641	11.03	7.36	13.28	2.02	50.83	14.96	38.84	4.60	60.44	4.57.33
	4	ΠΑΜΠΑΛΙΑΡΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ	7638	11.38	7.28	14.02	2.02	50.47	15.14	39.96	4.60	56.10	4.39.00
	5	ΚΟΥΡΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ ΠΑΥΛΟΣ	7630	11.10	7.48	14.32	2.04	52.95	15.36	41.45	4.90	51.29	4.44.34
	6	ΠΑΛΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ	7571	11.07	6.85	14.42	2.02	50.52	15.05	42.58	4.10	57.00	4.39.57
	7	ΤΣΟΥΚΑΛΗΣ ΑΝΤΡΕΑΣ	7501	11.18	6.98	13.09	1.94	51.08	14.74	41.83	4.80	47.90	4.37.81
	8	ΚΕΡΟΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	7501	11.29	7.11	14.38	1.97	52.37	14.25	46.30	4.30	61.80	5.25.10
	9	ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΙΝΟΣ	7489	10.83	7.42	12.83	2.02	49.24	14.91	33.64	4.40	45.60	4.37.84
	10	ΣΙΜΙΤΖΗΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ	7464	10.95	7.54	13.47	1.93	49.79	15.71	41.08	4.20	52.22	4.46.84

Ανάπτυξη και προπόνηση στο δέκαθλο

Αγωνίσματα κλειδιά του 10θλου

Αγωνίσματα κλειδιά του 10θλου (τροποποιημένο από Joch W. 1994)

Εμπόδια: σύνθετη επίδραση στη δύναμη και στις συντονιστικές ικανότητες

Άλμα επί κοντώ: σύνθετη επίδραση στη δύναμη και στις συντονιστικές ικανότητες

Ακόντιο: σύνθετη επίδραση στη φυσική κατάσταση και στις συντονιστικές ικανότητες

Σειρά εκμάθησης και τελειοποίησης των τεχνικών

Οι τεχνικές ορισμένων αγωνισμάτων αλληλοσυμπληρώνονται τόσο σε επίπεδο νευρομυϊκού συντονισμού όσο και στις επιμέρους ικανότητες της φυσικής κατάστασης. (Κέλλης 2005)

Σε μακροχρόνια βάση ακολουθείται μια σειρά η οποία δεν είναι κατ' ανάγκη ίδια για όλους τους αθλητές. Συνιστάται να ξεκινά κανείς με τα αγωνίσματα κλειδιά και στη συνέχεια τα υπόλοιπα αγωνίσματα. (Κέλλης 2005)

Σε ετήσια βάση η εκμάθηση και τελειοποίηση των τεχνικών γίνεται με δύο τρόπους : την επικεντρωμένη προπόνηση και τη συνδυασμένη προπόνηση. (Κέλλης 2005)

Επικεντρωμένη προπόνηση

Η επικεντρωμένη προπόνηση είναι η στοχευμένη προπόνηση τεχνικής σε μερικά αγωνίσματα «προτεραιότητας» ή πιο συχνά για τα αγωνίσματα κλειδιά στους αρχάριους για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

Χρησιμοποιείται κυρίως:

- 1) στους αρχάριους
- 2) στην περίοδο προετοιμασίας
- 3) σε προχωρημένους αθλητές όταν παρουσιάζουν αδυναμίες στην τεχνική συγκεκριμένων αγωνισμάτων

Συνδυαστική προπόνηση

Η συνδυαστική προπόνηση:

- 1) Είναι η εξάσκηση σε 2-3 αγωνίσματα μέσα σε μία προπονητική μονάδα με τη σειρά που εκτελούνται στον αγώνα.
- 2) Η ανάγκη για την εφαρμογή της συνδυασμένης προπόνησης προέκυψε από την πράξη, όπου διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι αθλητές δεν πετυχαίνουν παραπλήσιες επιδόσεις με τα ατομικά τους ρεκόρ, στα αγωνίσματα που γίνονται με τη σειρά του 10άθλου-7άθλου.
- 3) Η συνδυασμένη προπόνηση εφαρμόζεται στο τέλος της προαγωνιστικής και κατά την αγωνιστική περίοδο.
- 4) Η συνδυασμένη μορφή προπόνησης πρέπει να εφαρμόζεται συστηματικά. Η τυχαία εφαρμογή της δεν φέρνει αποτελέσματα.
- 5) Εφαρμόζεται και σε άλλους συνδυασμούς αγωνισμάτων όταν ένας αθλητής παρουσιάζει προβλήματα

Αγωνίσματα με θετική Μεταφορά

Οι παρακάτω συνδυασμοί έχουν θετική μεταφορά:

Μήκος - Ακόντιο

Εμπόδια - Επί κοντώ

Ύψος - Ακόντιο

Μήκος- Εμπόδια

Αγωνίσματα με αρνητική Μεταφορά

Ενώ οι παρακάτω συνδυασμοί έχουν αρνητική μεταφορά:

Σφαίρα - Ακόντιο

Επί κοντώ - Ύψος

Δίσκος - Ακόντιο

Μοντέλα προπόνησης στο δέκαθλο

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά μοντέλα προπόνησης στο δέκαθλο καθώς ο κάθε προπονητής επιλέγει διαφορετική μέθοδο για βελτίωση της αθλητικής ικανότητας του αθλητή του καθώς και για το λόγο ότι ο κάθε δεκαθλητής ενδέχεται να προέρχεται από ένα μεμονωμένο αγώνισμα π.χ. 110 μέτρα με εμπόδια , μήκος , ύψος κ.α.

Παρακάτω παραθέτουμε προπονητικά μοντέλα που ακολούθησαν κορυφαίοι προπονητές παγκοσμίως

ED MILLER (1976 NCAA Champion). Assistant Coach at the University of California at Berkeley. Coached [Chris Huffins](#). Currently works with [Phil McMullen](#) and Bevan Hart

Ο προπονητής **ED MILLER** αντλεί μεγάλο μέρος της σοφίας του από την προσωπική του εμπειρία δεκαθλητής . Αν και ακολουθεί ένα σχέδιο εκπαίδευσης, μεγάλο μέρος του προγράμματος του βασίζεται σε διαισθητικές κρίσεις που κάνει μετά την αξιολόγηση των αθλητών του. Τα αγωνίσματα και η προετοιμασία ακολουθούν μια εξέλιξη. Δύο ή τρία αγωνίσματα τονίζονται κάθε εποχή για την εστιασμένη ανάπτυξη.

Παράδειγμα προπονήσεων

Φθινόπωρο : "S Run" - Τρέχουμε στο στάδιο και ανεβαίνουμε διαγώνια τις κερκίδες και τις κατεβαίνουμε διαγώνια, τρέχουμε πίσω την ευθεία και ξανά.

Κυκλική προπόνηση-A που αποτελείται από 20 διαφορετικές ασκήσεις αντίστασης χρησιμοποιώντας κυρίως το σωματικό βάρος του αθλητή. Πολλές από τις

ασκήσεις είναι γυμναστικές και ειδικά για τα αγωνίσματα, ειδικά το άλμα επι κοντό.

Χειμώνας:

Διαλειματική προπόνηση 2-3 σετ από 4x200m
5 βασικές ασκήσεις : Snatch, Clean, Bench, Squat και RDL. Οι άρσεις βρίσκονται σε περιστρεφόμενο κύκλο. Υπάρχουν γενικά δύο σκληροί κύκλοι ανά προπόνηση και δύο ελαφρύτεροι.

Ανοιξη: Αντοχή στην ταχύτητα

150m-200m-300m στο 90-100% με πλήρη αποκατάσταση

Ανοχή στο γαλακτικό: 2-3 φορές

250m-100m με 30 δευτερόλεπτα μεταξύ τους και 4-8 λεπτά μεταξύ των σετ

Καλοκαίρι:

Ο προπονητής **ED MILLER** αξιολογεί έναν αθλητή και καθορίζει σε εβδομαδιαία βάση ακόμα και σε ποιο βαθμό πρέπει να αντιμετωπιστεί η συγκεκριμένη προετοιμασία για έναν αγώνα.

CLIFF ROVELTO. Head Coach at Kansas State University. Coached [Steve Fritz](#), Attila Zsiv6czky (bronze, 2005 World Championships). Currently works with Sheila Burrell.

Ο Cliff Rovelto είναι ένας καλά οργανωμένος προπονητής που έχει διαβάσει πολύ και έχει κάνει μια μεγάλη έρευνα σε συστήματα εκπαίδευσης. Είναι εξοικειωμένος με τον περιορισμό και τα γραφήματα και σχεδιάζει το έτος του πριν ξεκινήσει.

Φιλοσοφία:

Τα τρία Σ της Συνδυασμένης Θεωρίας Προπόνησης Δεκάθλου

- . Συμπληρωματικότητα: Ολοκλήρωση ή τελειοποίηση της τεχνικής ή του αγωνίσματος
- . Συμβατότητα: Υπάρχουν μαζί σε αρμονία
- . Συμφωνία: μοιραστείτε κοινά δεσμά ή χαρακτηριστικά των αγωνισμάτων

Παράδειγμα προπόνησης

Άνοιξη : Αντοχή στην ταχύτητα 6x100m με 1 λεπτό διάλειμμα στο 95-100%

RICK SLOAN (1968 Olympian). Head Coach at Washington State University. Coached [Dan O'Brien](#). Coach Sloan also draws experience from a successful career as an athlete.

Μπορεί πολύ καλά να περιγραφεί ως "σκληρός". Δουλεύει σκληρά και αναμένει το ίδιο από τους αθλητές του. Δίνει μεγάλη έμφαση στην φυσική κατάσταση και την αναπτύσσει πριν προσπαθήσει να αναπτύξει άλλα συστήματα.

Χρησιμοποιεί μια αναλογία ενός δίσκου περιστροφής στο τσίρκο, για να περιγράψει την προπόνηση του δεκάθλου.

Όταν ασχολείται με την τεχνική τονίζει το ρυθμό, τη στάση του σώματος και το χρόνο.

Ένας "δρόμος περπατήματος" έτσι ονομάζεται το πρόγραμμα που κάθε φορά που εκτελούμε ένα κομμάτι 100 μέτρων επιστρέφουμε περπατώντας και ξαναφεύγουμε επαναλαμβάνοντάς το έως και 15 φορές.

Ο προπονητής **RICK SLOAN** λέει ότι μεταβάλλει αυτήν την προπόνηση μέσα στο χρόνο μεταβάλλοντας την ταχύτητα της επιστροφής και τον αριθμό των επαναλήψεων. Είπε ότι αθλητές του έτρεξαν:

- 10,7 τα 100μέτρα
 - 48,6 τα 400μέτρα
 - 4: 28,6 τα 1500μέτρα
- κάνοντας αυτές τις προπονήσεις.

Παράδειγμα προπονήσεων:

Χειμώνας : Διαλειματική
8-12x200m με 1 λεπτό διάλειμμα

Άνοιξη:

"Κάλυψη της βάσης της προπόνησης"

- Επαναλαμβανόμενα 100άρια
- Επιταχυνόμενα 100άρια στο 90% μετά τα 50 μέτρα
- 400μέτρα τρέξιμο στο δάσος για βελτίωση της φυσικής κατάστασης

δανείστηκε από τον Clyde Hart (προπονητής της Baylor):

- . 2x200m στο 27-28s με 1λεπτό διάλειμμα μεταξύ τους
- . Πλήρης αποκατάσταση
- . 1x300m στο 100%
- . Πλήρης αποκατάσταση
- . 2x200m στο 27-28s με 1λεπτό διάλειμμα μεταξύ τους
- . Πλήρης αποκατάσταση
- . 1x300m στο 100%
- . Πλήρης αποκατάσταση
- . 2x200m στο 27-28s με 1λεπτό διάλειμμα μεταξύ τους

Όταν ρωτήθηκε αν υπήρχε κάτι που έκανε πραγματικά τον Dan O'Brien διαφορετικό και τον βοήθησε να πετύχει, είπε ότι φυσικά ο Dan είχε μια ανωμαλία.

Έχει γενετικά χαρακτηριστικά που του επέτρεψαν να είναι φυσικά εξαιρετικά εκρηκτικός. Αυτός έχει διαφορετικές μυϊκές συνάψεις από τους περισσότερους ανθρώπους.

BILL WEBB. Head Coach at the University of Tennessee at Knoxville. Coaches [Tom Pappas](#), 2003 world Champion. Coached [Brian Brophy](#) and Eric Long, among others.

Ο προπονητής Webb διαχειρίζεται ένα εθνικό πρόγραμμα του τμήματος I και έχει πολλές ευθύνες, αλλά διαθέτει και ένα πολύ καλό προσωπικό βοηθών προπονητών οι οποίοι δουλεύουν με τους δεκαθλητές.

Τονίζει όμως την ανάγκη να έχει ένας προπονητής τον συντονισμό και την επιβλέψη της προπόνησης του αθλητή στο σύνολό του.

Ο προπονητής Webb κάνει πολλές δοκιμές στο πρόγραμμά του για να αξιολογήσει την πρόοδο ενός αθλητή. Εκτελεί επίσης προσομοιώσεις δεκάθλου για τέσσερις ημέρες το φθινόπωρο

Δοκιμές: Ο προπονητής Webb χρησιμοποιεί το British Amateur Athletic Board (BAAB) Quad Test:

Testing: Coach Webb utilizes the British Amateur Athletic Board (BAAB) Quad Test:

- . Overhead Shot Put (σφαίρα πάνω από το κεφάλι)
- . Standing Long Jump (μήκος άνευ-φοράς)
- . Three Double-Leg Jumps (3 άλματα με τα δυο πόδια άνευ-φοράς)
- . 30m Sprint (30 μέτρα ταχύτητα)

Αυτό το Test το κάνουν δύο φορές το χρόνο, και το χρησιμοποιούν για να επικεντρωθεί η προπόνηση σε αυτά τα στοιχεία που ένας αθλητής χρειάζεται βελτίωση.

Συμπεράσματα

Ο αθλητής των συνθέτων αγωνισμάτων είναι ένας πολυτάλαντος αθλητής με δρομικές , ριπτικές και αλτικές ικανότητες. Ψυχικά χαρίσματα όπως: πειθαρχία, επίμονη, υπομονή αποφασιστικότητα, επιθετικότητα και επιθυμία για νίκη είναι στοιχεία που πρέπει να διαθέτει για να διακριθεί.

Ο σωματότυπος του ιδανικά κυμαίνεται σε ηλικία 20 ετών και ανω σε :

Ύψος(σε εκατοστά) : 187(±3)

Έκταση χεριών(σε εκατοστά) : 199(±7)

Βάρος(σε κιλά) : 80(±4)

Συγκρίνοντας τις επιδόσεις των Ελλήνων πρωταθλητών με βάση την εκατοστή επίδοση στον κόσμο διαπιστώνουμε :

έτος	1 ^{ος} Έλληνας	100 ^{ος} στον κόσμο
2008	7.281	7.582
2009	7.419	7.599
2010	7.142	7.518
2011	7.501	7.651
2012	6.804	7.635
2013	6.623	7.575
2014	6.702	7.537
2015	7.173	7.574
2016	7.077	7.620
2017	6.738	7.624

Μεγάλη ανεπάρκεια αθλητών δεκάθλου όχι μόνο στο κορυφαίο επίπεδο καθώς ο πρωταθλητής Ελλάδος απέχει 886 βαθμούς από τον 100^ο δεκαθλητή του κόσμου (στοιχεία 2017) αλλά και στο κομμάτι του του «βάθους» του αθλήματος.

έτος	1^{ος} Έλληνας	10^{ος} Έλληνας
2008	7.281	6.272
2009	7.419	6.097
2010	7.142	6.119
2011	7.501	5.623
2012	6.804	2.529
2013	6.623	4.564
2014	6.702	5.532
2015	7.173	5.666
2016	7.077	5.909
2017	6.738	5.711

Θα πρέπει να διεξάγονται περισσότεροι αγώνες δεκάθλου σε ετήσια βάση και όχι μόνο 2 που γίνονται σήμερα για να δημιουργήσουμε μεγαλύτερη δεξαμενή αθλητών οι οποίοι θα συμμετάσχουν στα αγωνίσματα συνθέτων.

Να μην ξεχνάμε ότι το Πανελλήνιο ρεκόρ είναι 8.069 (Μάκης Κορκίζογλου) που αποτελεί μια ανταγωνιστική επίδοση σε Παγκόσμια κλίμακα καθώς και όριο για τους Ολυμπιακούς αγώνες.

Οπότε δεν υπάρχουν δικαιολογίες για την σημερινή κατάσταση του δεκάθλου στην Ελλάδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Cox T., Dunn R. (2002) An analysis of decathlon data. *The statician*, Vol 51, 179-187.

Ching-Liang Chang, Chih-Hung Tsai, Lih Chen (2003). Applying Grey Relational Analysis to the Decathlon Evaluation Model. *International Journal of The Computer, The Internet and Management*, Vol. 11, No.3, 2003, pp. 54 - 62 .

Dawkins, B. P., Andrea, P. M and O' Connor, P. M. (1994) Analysis of Olympic decathlon data. *J .Am. Statistical Ass.* 89, 1100-1106.

Grubb, H. J. (1998) Models for comparing athletic performances. *The Statician* 47 509-521.

WWW.IAAF.ORG, World Championship's Official results

www.WIKIPEDIA.ORG

www.Segas.gr

Κουτσιώρας Ι., Γεωργανάκης Γ., Τσιόκανος Α., Τσαόπουλος Δ. (2003). Συνεισφορά των αγωνισμάτων του δεκάθλου στην τελική επίδοση επιφανών Ελλήνων και Εένων αθλητών. *Exercise & Society Journal of Sports Science*, Issue 34.

Matsin T., Kaju R., Kingisepp P., Maiste E., Magi A., Paasuke M. (2002). Morphological and physiological characteristics of middle level decathletes. *Modern athlete and coach*, Volume 23, pp14-19.

Westera W., (2006). Decathlon, towards a balanced and sustainable performance assessment method. *New Studies in Athletics*, March/April, pp. 37- 48.

Decathlon Development And Training Techniques (This article is adapted from their presentation delivered at the High-Level Coaching Seminar Combined Events-in Prague, Czech Republic, in September of 2002)