

# Mérkőzés- és edzésterhelés követése elit akadémiai képzésbe válogatott U16-os korosztályú labdarúgók között

Kósa Lili<sup>1,3</sup>, Soós Imre<sup>2,3</sup>, Gabnai Sándor Gergely<sup>3</sup>, Ihász Ferenc<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>Eötvös Loránd Tudományegyetem, Pszichológiai  
Doktori Iskola, Egészségfejlesztési és  
Sporttudományi Intézet, Budapest

<sup>2</sup>Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar  
Egészségtudományi Doktori Iskola, Pécs

<sup>3</sup>ETO FC Fehér Miklós Elit Labdarúgó Akadémia, Győr

E-mail: lili.kosa93@gmail.com

## Bevezetés

A mikro-elektromechanikus rendszerek (MEMS) az elmúlt két évtizedben folyamatosan fejlődtek. Viselhetővé válásuk (edzésen és mérkőzésen egyaránt) kiváló teljesítmény-követési lehetőséget biztosít a szakemberek számára. A globális helymeghatározó rendszer (GPS), a gyorsulásmérő, az elmozdulásokat érzékelő, illetve a pulzusszámot rögzítő eszközök együttes alkalmazása objektív információt nyújt az egyéni és a csapatsportban dolgozó szakemberek számára.

## Anyag és módszerek

A vizsgálatban a Fehér Miklós Elit Labdarúgó Akadémia U16-os korosztály (N=20) fiú játékosainak eredményeit elemeztük. Minden edzés és mérkőzés eseményeit rögzítettük, és ezek alapján terveztük az edzőmunkát. Három mérkőzést, és az azokat követő hétfői és keddi edzések során leadott teljesítmény adatait (lokomotorikus, mechanikai) gyűjtöttük. A méréseket Catapult Vector® rendszerrel rögzítettük és az „Open Field Console” segítségével szerkesztettük. A rendszerből exportált adatokat Statistica for Windows 13.5 programmal elemeztük. A mérkőzések és az edzések lokomotorikus és mechanikai jellemzőinek csapatátlagait Repeated measures ANOVA, Post-Hoc, Tuckey HSD módszerével elemeztük a véletlen hiba  $p < 0,05$  szintjén.

## Eredmények

A mérkőzések során megtett távolság csapatátlagai ( $M1_{TD}=9\ 070 \pm 302$  m); ( $M2_{TD}=8\ 795 \pm 362$  m);  $M3_{TD}=(10\ 105 \pm 294$  m) között nem találtunk szignifikáns különbséget. Igaz ez a Total Player Load (TPL), a High Intensity Runnig (HIR) illetve az Explosive Efforts (EE) csapatátlagaira is. A mérkőzést követő hétfő ugyanazon jellemzőinek összesített átlagai a magas intenzitású futások kivételével elérik a mérkőzés átlagok 70%-át. A keddi edzések (délelőtt+délután), kiváltképp a Total Player Load (TPL) [ $(Kd_{TPL}=415,73 \pm 95,3) + (Kd_{TPL}=638,6 \pm 105,6)$ ]=  $1\ 054,4$ ; (119%) jelentősen több a mérkőzéshez képest. Illetve minden más vizsgált jellemzőben (talán nem ekkora mértékben), de meghaladják a mérkőzések csapatátlagait.

## Következtetések

Az első mérkőzés eredménye döntetlen volt, a második vereséggel végződött, míg a harmadik győzelemmel zárult. Mivel a lokomotorikus és a mechanikai terhelés átlagok között nem találtunk különbséget, így az eredményesség (eredménytelenség) okai valószínű a taktikai elemek megválasztásában kereshetők. A heti periodizációk, vagyis a terhelés elosztása kisebb pontatlanságokkal, jól szolgálták az edzőmunkát.

**Kulcsszavak:** teljesítmény-követés, globális helymeghatározó rendszer (GPS), lokomotorikus, mechanikai jellemzők, periodizáció, regeneráció