



# KONDITIONÁLIS KÉPESSÉGEK FEJLESZTÉSÉNEK LEHETŐSÉGEI A FUTBALLBAN



A kondicionális képességek fejlesztése állandó vita témát szolgáltat a csapatok felkészítése során. Van, aki a tiszta futásokkal kialakított, van aki a játékhelyzetek által feldolgozott erőnléti fejlesztésre esküszik. A felkészítési módszerek, használt edzéselméleti eljárások is sok különbséget mutatnak edző és edző között. Nehéz biztos pontot és mindenki által elfogadható megoldást adni a tárgyalt témakörre. Az edzők sajátosságát, arculatát is jól jellemzik ezek az általuk használt módszerek és megoldások.

Sokáig tartották magukat rosszul értelmezett és elfogadott „téveszmék” az erőnléti felkészüléssel kapcsolatban. Kell-e erőfejlesztés, lehet-e súlyozni a labdarúgóknak, hosszú távot fussanak, vagy rövideket, mely izomcsoportok fejlesztése szükséges és milyen módszereket alkalmazva, lehet-e adott életkor után fejlődést elérni a gyorsaság-, erő- és állóképesség fejlesztés területén... Talán még ma sincs mindenki által elfogadott általános „igazság” az adott területeken, pedig a nemzetközi sporttudomány és szakirodalom számos felvetett és tárgyalt részterületre kielégítő válasszal szolgált.

### A kondicionális képességek fejlesztésének területei

#### **ERŐ**

A sikeres párharcokhoz, felugrásokhoz, lövésekhez és a dinamikus, gyors futásokhoz elengedhetetlenül szükséges képesség

#### **ÁLLÓKÉPESSÉG**

A mérkőzés követelményeihez alkalmazkodni tudó élettani funkciók fejlesztésének területe

#### **GYORSASÁG**

A különböző típusú gyorsasági összetevők mindegyikét fejlesztve a labdarúgás meghatározó képessége

#### **KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK**

A technikai végrehajtások pontosságának és a terhelés okozta fáradás összhangját megteremtő képesség

Élvonalbeli játékosok esetén az adott területeken két időszakban nyílik mód a fejlesztésre. A felkészülési időszakok és a versenyidőszak is más típusú fejlesztési irányt követel meg. Valamint



nagyon fontos megkülönböztetni a különböző posztokra jellemző terhelési mutatókat, specifikus sajátosságokat. Más tempóban és más távokat futnak a különböző posztokon játszó labdarúgók, más technikai elemeket használnak, és más irányokat játszanak be a mérkőzéseken. Mindezek miatt különböző - egyénre szabott - terhelési szerkezeteket és irányokat kíván meg kondicionális felkészítésük.

### Az egyes területek fejlesztésének specifikumai profi labdarúgóknál

#### **ERŐFEJLESZTÉS**

- ✓ A felsőtest - törzs és felső végtag - (párharcok, fejelések, egyensúly megtartás) valamint az alsó végtag (ugrások, futások, lövések, csúszások) izomzatának fejlesztése.
- ✓ Az izomzat fejlesztése mindig össze kell kapcsolódnia a technikai végrehajtások pontosításával.
- ✓ Azonban az általános (bázis) alap erő megszerzése izolált, tiszta erőfejlesztő módszerekkel történik labdarúgók esetén is az edzéselméleti erőfejlesztő módszerek által. Felnőtt labdarúgók esetén is jelentős javulás érhető el az adott területen, azonban kiemelt feladatként jelentkezik az ízületi mozgáshatárok és terjedelem ezzel egyidejű kontrollja és növelése is. Az erőfejlesztés kiemelt szerepet kap a sérült játékosok rehabilitációja és felépítése esetén is.
- ✓ Az erőfejlesztés hangsúlyos időszaka a felkészülési időszak, de véleményem szerint végig be kell illeszteni a versenydőszak programjába is - heti egy-két alkalommal, szinten tartásként és fejlesztésként.

#### **ÁLLÓKÉPESSÉG**

- ✓ A labdarúgók posztjától függően 9-14 km-t futnak egy mérkőzésen. Ez a mennyiség azonban nem egy tempóban történik, mint a hosszútáv futóknál, hanem váltakozó iramban és változó távokon. Ennek tükrében speciális felkészítést igényel. Egy mérkőzés közben a játékosok teljesítményének intenzitása állandóan változik, ezért inkább aciklikus karakterűnek mondható a felkészítés követelménye.
- ✓ Egy játékos 1400-1600 futómozgást végez mérkőzésenként, ami 4 mp-ként más aktivitást feltételez - változó iramban és távon. Az aerob és az anaerob tartományban is jár a mérkőzés során, tehát felkészítésüket is mindkét területen meg kell oldani. Az élettani funkciók megfelelő kialakítása az utánpótláskor és képzés feladata.



- ✓ A profi játékosok esetén cél a funkciók kialakított szintjének megtartása, esetleges időszaki fejlesztése, formába hozása. Ezen mutatók nem megfelelő szintű „karbantartása” azonban visszaesést, leépülést eredményezhet az adott területeken. Sajnos az utánpótlás korban nem mindig történik meg a megfelelő előkészítés.
- ✓ Profi játékosok állóképességének fejlesztése hangsúlyozottan a felkészülési időszak feladata, de a heti programban versenyidőszak esetén is állandó szereplőnek kell lennie.

## GYORSASÁG

- ✓ A gyorsaság egy komplex fogalom. Különböző gyorsasági összetevők együttese határozza meg, alapként pedig öröklött tényezők és erő komponensek jelentkeznek vizsgálatokor. A labdarúgók gyorsasági teljesítményét meghatározzák az adott szituációkban történő reagálások, és az ezekre válaszként adott reakciók által kiváltott rajtgyorsaság, gyorsulási képesség. A terhelés intervall jellegéből adódóan a játékos gyorsaságának jó jellemzője, hogy a következő gyorsasági terhelésre milyen hamar áll újra készen a szervezete. A gyorsasági terhelések ráadásul általában nem egyenes vonalban, hanem irányváltásokkal történnek, ami kimagasló koordinációs képességek meglétét kívánja meg.
- ✓ A döntések gyorsasága, az anticipációs képesség magas foka szintén befolyásolja a motoros gyorsasági válaszok minőségét.
- ✓ A gyorsaság technikai és erő összetevőjét is fejleszthetjük a profi játékosoknál, de eredmény inkább az erő összetevő fejlesztésétől - valamint a játékhelyzetek gyors megoldási kényszerétől - várható. A felkészítés minden szakaszában szerepelnie kell a csapat programjában.

## KOORDINÁCIÓS KÉPESSÉGEK

- ✓ A labdarúgók technikai végrehajtásainak alapfeltétele a koordinációs képességek jó színvonala. Mindezek mellett a párharcok, fordulatok, felugrások, szerelések esetén az egyensúlyozás, a szerelések, átadások és felugrások esetén az időzítés, a ritmus a meghatározó koordinációs képesség. Az intramuszkuláris és az intermuszkuláris koordináció magas foka pedig a technikai végrehajtások sikerességének alapja.
- ✓ Fejlesztése utánpótlás korban hangsúlyozott és szenzitív, felnőttként szinten tartásról beszélünk.



## ÖSSZEGZÉS

- A labdarúgók kondicionális képességeinek fejlesztése komplex feladat.
- Pozíciótól és szerepkörtől függően egyénre szabott felkészítést igényel.
- Az élettani funkciók fejlesztése kiemelt cél speciális edzésmódszerek által.
- Labdarúgók fizikai terhelése futómunkából és sportág specifikus elemekből áll.
- A különböző képességek összetevőinek fejlesztése az egész éves felkészítésben szerepet kell kapjon.
- Folyamatos ellenőrzések, kontroll szükséges speciális tesztek által az aktuális állapot meghatározásához és a további fejlesztési irányok kialakításához.
- A megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés és regenerálódás döntő az optimális állapot fenntartása érdekében.
- A szervezet számára az élettani folyamatok hibátlan működéséhez szükséges ásványi anyagok pótlása, folyamatos biztosítása elengedhetetlen.
- A legmagasabb szintű labdarúgás elképzelhetetlen a tudomány szerteágazó irányvonalait felhasználva kialakított tökéletes élettani háttér és a magas szintű kondicionális felkészítés nélkül.
- A csapat által játszott futball stílus egyéni sajátosságai is meghatározhatják a kondicionális felkészítés irányát és minőségét.