

Mérkőzés- és edzésteljesítmény többszempontú vizsgálata kisiskolás labdarúgók körében

Deli Balázs, Tékus Éva

PTE TTK, Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Pécs

delibalazs93@gmail.com

Bevezetés

A szívfrekvencia változékonyság (HRV) felnőttkori mérésével szemben a gyermekekről, elsődlegesen labdarúgó fiatalokról csekély szakirodalom áll rendelkezésre. Ezek is főleg az edzések és a mérkőzések utáni regenerációs időszakra fókuszálnak. Gyermekeknél a mérkőzések, edzések során mért adatok hiányosak.

A jelen vizsgálat célkitűzése volt 7-8 éves gyermek labdarúgóknál a nyugalmi, a terheléses és a megnyugvási HRV vizsgálata, az azt befolyásoló paraméterek (mérkőzésen nyújtott teljesítmény, szorongás mértéke) elemzése egy hazai és egy idegen mérkőzés, valamint egy edzésjátékalkalmával.

Anyag és módszerek

A vizsgálatban 13 fiúlabdarúgó vett részt (, akik labdarúgó edzésre minimum 3 éve jártak). A kutatásban történő részvétel önkéntes és anonim volt, minden esetben a gondviselő, az edző és a sportegyesület írásos beleegyezésével történt, a kutatásetikai szabályoknak megfelelően.

Vizsgáltuk a mérkőzés és edzés során nyújtott játékteljesítményt (videofelvétel alapján), továbbá a HRV-t monitoroztuk egy idegenbeli, egy hazai mérkőzés és egy edzésjáték alkalmával. A mérkőzések előtti szorongás mértékét ankét módszerrel (CompetitiveStateAnxietyInventory – Children'sForm) határoztuk meg.

Az adatok normalitását Kolmogorov-Smirnov teszttel, majd az edzés és a mérkőzés során kapott eredményeket páros T-próbával hasonlítottuk össze.

Eredmények

Az edzés során a passzok száma és a játékhelyzetek megfelelő megoldásának a száma is szignifikánsan nagyobb volt a hazai mérkőzéshez képest. Nem találtunk szignifikáns különbséget az edzés és a mérkőzés sikeres passzok és a gólok száma között, mégis az edzésen több pontos passzt hajtottak végre, mint a mérkőzések során.

A CSAI-2C kérdőívvel meghatározott kognitív szorongás, szomatikus szorongás és magabiztosság esetében a két mérkőzés között, továbbá az edzés és a mérkőzések között sem találtunk szignifikáns különbséget. A nyugalmi, terheléses és megnyugvási pulzusszámok mérkőzések között nem tértek el, szemben az edzés és mérkőzés eredményeivel, ami egybevágott a HRV analízis adataival.

Következtetések

7-8 éves gyermek labdarúgók nem tettek különbséget mind pszichológiai, mind élettani mutatók alapján a hazai és az idegenben játszott mérkőzések között. Az edzés és mérkőzések közötti különbségek feltételezhetően a mérkőzésen kapott nagyobb fizikai terhelés következménye, mely eredményt alátámasztja a CSAI-2C kérdőívvel mért mutatók változatlansága is.

A HRV analízis a mérkőzésteljesítmény elemzésének egyik fontos eszköze lehet, melynek segíthet az extra potenciállal rendelkező sportolók kiválasztásában már kisiskolás korban, továbbá a megfelelő edzésintenzitás és terjedelem meghatározásában is fontos lehet a megfelelő mérkőzés terhelés meghatározásához.

Kulcsszavak: labdarúgás, pulzusszám, gyermek, szorongás