

Tactical periodization



Írta és fordította: **Bene Ferenc** (UEFA „Pro”)
www.beneferenc.hu

Tactical periodization

Az újfajta futballedzés módszer

„Megkülönböztethetjük a hagyományos edzésmódszert, ahol a különböző faktorokat (technika/taktika/fizikai erőnlét stb.) edzünk izoláltan, és az integrált edzésmódszert, amelyik használja a labdát de nem sokban különbözik a hagyományos módszerétől. És van az én edzésmódszerem, amit taktikai periodizációnak hívnak. Az előző kettővel nem érdemes foglalkozni bármennyire is sokan hiszik.” (Mourinho 2006)

A taktikai periodizációban a futballmérkőzés logikai felépítését kell elsőként figyelembe venni. Miből áll a mérkőzés?

A játékosokat edzeni és tanítani kell, tiszteletben tartva a játék logikai felépítését.

A futballmérkőzés elemei:

- 1. Támadás (labdabirtoklás)**
- 2. Védekezés (ellenfél labdabirtoklása)**
- 3. Védekezésből támadásba való átmenet**
- 4. Támadásból védekezésbe való átmenet**

A taktikai periodizációban a játék „logikai felépítése” az imént említett 4 elem körül forog. Vagyis ebből a 4 alapelemből **legalább az egyiknek mindig jelen kell lennie** az edzésgyakorlatainkban! Ez a specifitás alapelve (Principle of specificity).

A mérkőzés során kivétel nélkül bármelyik játékelem történik a négyből, lesz benne:

- döntéshelyzet (**taktikai dimenzió**)
- akció, végrehajtás (**technikai dimenzió**)
- mozgás (mint **kondicionális dimenzió**)
- Saját akarat, vagyis készség a mozdulat végrehajtására, érzelem (mint **pszichológiai dimenzió**)

A jó játékos képes egyénileg kiválasztani a leghelyesebb megoldást az adott játékszituációra, és ezeket mindig a taktikai környezet határozza meg. Vagyis a taktikai dimenzióknak kell meghatározónak lennie az edzésinkben.

Ez magában foglalja, hogy **a taktikai, technikai, kondicionális, és pszichológiai elemeket soha ne eddük egymástól függetlenül.** Minden beletartozik abba az alapkoncepciónkba, hogy az **edzéseink a négy játékelemre** (vagy legalább egyikre közülük), **és a taktikai alapelveinkre épüljenek.**

A taktikai játékalapelveinket olyan **mérkőzés mintákon** keresztül kell a játékosoknak adagolni az edzésen, amelyekben elsajátíthatják a mérkőzésen előforduló 4 alapelemet. Ez lesz az, ahol az edző megtanítja a játékosokat, hogyan játsszák a futballt. Ez lesz a játékkonceptiójuk. A mérkőzés sok előre kiszámíthatatlan elemet hordoz, ezért az edző megpróbál a felkészülésen, a tervezésen, és az edzésen keresztül kiszámíthatóságot előidézni. Tehát **minden edzésprogramot úgy kell tervezni, hogy teljes mértékben passzoljon az edző által elképzelt játékmodellhez!**

A szisztematikus ismétlése a taktikai játékalapelveknek kell a játékosokban **olyan hatást kiváltania**, hogy a **mérkőzés mintákat átalakítsák magukban megszokottá.** Ezek a „megszokottá” váló, könnyen „megszokásból” megoldott helyzetek csak akkor jöhetnek létre a játékosban, **ha az agy már tapasztalt hasonló, vagy ugyanilyen szituációkat, és azokat rögzítette.**

Tudósok (Haggard & Libet 2001) bebizonyították, hogy az agy felkészül a válaszreakcióra jóval hamarabb, mint ahogy az ember egyáltalán észrevenné, hogy a mozdulat be fog következni. Különböző szokványos mozdulatokat

teszünk meg nap, mint nap. Ez tudatosnak és állandónak tűnik, de tény, hogy ezek a folyamatok az agy tudattalan részének a működéséből fakadnak. Ezeket a szokásokat, döntéseket, és reakció időket lehet csökkenteni jelentős mértékben.

Ezt az edzésmódszert arra tervezték, hogy felkészítse a játékost megérteni és gyorsan reagálni minden lehetséges játékszituációra.

A Játékmodell (A game model)

„Számomra a legfontosabb nézőpont, hogy a csapatimnak meghatározott **játékmodellje** legyen, alapelvek, amelyek tartalmazzák a szervezettséget, ezáltal **az első naptól kezdve az lebeg a szemem előtt, hogy ezt elérjük.**”
(Mourinho 2006.)

A kulcs aspektus felépíteni a játékmodellt aszerint, ahogyan az edző azt látni akarja a pályán. **Jellemzően a játékosoknak tudniuk kell, hogy mit kell cselekedniük a pályán a mérkőzés minden elemében.**

A játékmodell a következőkből áll:

- **Alapelvek**
- **Másod - alapelvek**
- **Harmad – alapelvek**

A különböző alapelvek és játékmomentumok kompatibilitásai alapvetően fontosak, mert az egyén sokszor kiszámíthatatlan. De ha a játékalapelvek, és minták terén a **többség hasonlóan reagál bizonyos játékszituációkra**, akkor kialakul egy dinamikus csapatviselkedés, amit **funkcionális szervezettségnek** nevezünk.

A játékosokra vonatkozóan a játékmoddnek ki kell emelnie a legjobb tulajdonságaikat és képességeiket. Alapvető, hogy az edző mélységében ismerje a játékosait, mindig egyre jobban és jobban megismerje őket, különösen a játék „megértését”, és „olvasását” tekintve. Fontos, hogy „belelásson” a játékosok fejébe, bele tudja képzelni magát a helyükbe. Döntő lehet az edző számára, hogy hagyja, hogy a játékosai felismerjék a fontosságát a magabiztos döntéshozatalnak a pályán. Hogy bizonyos szituációkban magabiztosan megtalálják a jó megoldásokat. Mindent egybevetve a játékmodd felépítése egy olyan folyamat, amely az edzötől indul, a játékosokon, és magán a csapaton keresztül valósul meg. Az edzőnek tudatosan azon kell gondolkodnia, hogy miben tudja fejleszteni játékosait egyénileg, és a csapatát, mint kollektív egységet. Illetve a mérkőzések tapasztalatából, és elővételezéséből kell mozgatórúgót találnia az edzéseinek megtervezéséhez.

A játékmoddlt meghatározó és felépítő tényezők:

- **Játékosok képességei**
- **Klub felépítése, céljai**
- **Klub, város futballkultúrája**
- **A játék elemei (4 alapelem)**
- **Szervezési felépítés, vagyis a játékrendszer, felállási forma**
- **Edző elképzelései**
- **A játék alapelvei, másod-, harmad alapelvei**

Ugyan rendkívül fontos, hogy a játékosok értsék minden momentumát az általunk elképzelt játékmoddnek, ez nem jelenti azt, hogy „robotokat” gyártunk, és mechanikusan teljesen leszabályozva viselkedjenek a pályán. Épp ellenkezőleg, **a tisztán érthető játékmodd csökkenti a játékosok**

bizonytalanságát a pályán, ami több lehetőséget ad nekik a kreativitásuk kiterjesztéséhez.

A klub felépítése, lehetőségei, elvárásai, céljai fontosak a játékmódel meghatározásához. Nem mindegy, hogy heti 2-3, vagy 5 edzés áll rendelkezésre az edzőnek edzeni a játékosait. Vizsgálni az egyének és a csapat fejlődését szintén fontos. Az ország, vagy a város futballkultúrája szintén meghatározó lehet a játékmódelünk meghatározásában.

Taktikai periodizáció módszertani alapelvek:

- **Specifikusság**
- **Működőképessé tenni az alapelveket**
- **Szisztematikus ismétlés**
- **Komplexitás**
- **Heti edzesciklus**
- **Teljesítménystabilizálás**
- **Hierarchia a szervezésben**
- **Taktikai fáradás, és koncentráció**

A specifitás alapelve (Principle of specificity)

„Számomra az edzés azt jelenti, hogy a specifitást edzeni. Létrehozok gyakorlatokat, amelyek segítenek megvalósítani a játékelveimet a pályán.”
(Mourinho 2006.)

Ez a legfontosabb alapelv a taktikai periodizációban. A specifitás megjelenik, amikor állandó kapcsolat van a játék minden eleme között, és az edzések speciálisan modellezik a játék stílusunkat (game modell). Tehát a specifikusság fogalma vezeti és irányítja az edzés folyamatát, függetlenül az edzésgyakorlat jellemzőire (méretek, létszám stb.), és ennek mindig

kapcsolódnia kell a tanulandó játékelvekhez, amiket a mérkőzések során alkalmaznunk kell.

A specifikusság alapelveinek teljes megvalósításához csak akkor juthatunk el, ha az edzéseken a játékosok megértik a gyakorlatok célját, fenntartják a magas fokú koncentrációt, és az edző a legapróbb részletekig helyes tanításokat közöl a játékosokkal.

A játékelvek működőképessé tételének alapelvei (Principles of making tactical principles of play operational)

„A legnehezebb kérdések egyike, működőképessé tenni a játékstílusunkat, hogy létrehozunk gyakorlatokat, amikben megtalálhatóak a mérkőzés elemei. De nem szabad elfelejteni az elsődleges koncepciókat: kiemelni az adott játékstílusunknak az alapelveit.” (Mourinho 2006.)

Fontos, hogy a napi munkában minden egyes gyakorlat a játékstílusunknak megfelelő legyen! Ha az adott gyakorlat nem felel meg ennek, az problémákat, meg nem értéseket, zavarokat okozhat a játékosokban. Lényeges, hogy a gyakorlatok tartalmazzák, ahogyan mi akarunk játszani, és azt a változatosságot, kiszámíthatatlanságot, ami a mérkőzéseket jellemzi. Szintén lényeges az edző gyakorlatvezetése, amelyben a pozitív és negatív közbeszólások is hatékonyabbá tehetik az edzést. Nem elhanyagolandó az edzések szervezettsége, és az edzés eszközök felépítése a megfelelő intenzitás, és a kevés üresjárat elérése céljából.

A játékelveink szétbontásának és hierarchikus szervezésének az alapelvei (Principles of disassembly and hierarchical organization of principles of play)

A játékelv összetett fogalom, mert számos változó kapcsolódik hozzá. Ez az, amiért a taktikai periodizáció kielemezi, és csökkenti a komplexitását. Vagyis a játékelveket (Alapelv - Main principle) tovább lehet bontani másod-(Sub-principle), és harmad alapelvekre (Sub-sub principle). A cél az, hogy minél érthetőbbé tegyük a játékosok számára. Ezt a folyamatot, ami szétválogatja a játék (alap)elveinket nagyon óvatosan és körültekintően kell végeznünk, tiszteletben tartva a játéktílusunkat (game model), és a játék egészét (systemic vision). Mindegyik speciális alapelv szorosan a futballmérkőzés 4 eleméhez kapcsolódóan van levezetve. Nem azonos értékkel bír mindegyik alapelv, tehát ezek között fontossági sorrendet kell felállítani, ez a hierarchikus szervezés. Az adott alapelvek fontossága az edzés folyamatán belül a játéktílusunk függvénye. Vannak alapelvek, amelyek fontosabbak, és értékesebbek a többinél, ezért hamarabb kell elsajátítani, és nagyobb figyelmet kell rá fordítani. Az edzői tudás átadni a játékosoknak az összes alapelvet hozzáillesztve a játéktílushoz, amit elvár a játékosoktól. Ez segít majd meghatározni a csapat DNS-ét, ez lesz az edző játékkoncepciója.

A szétbontása, és hierarchiája a játékelveknél (példa):

Mérkőzés elem

Támadásból védekezésbe való átmenet.



Alapelv

Azonnali nyomást gyakorolni a labdásra,
és a körülötte lévő területekre.



Másod alapelv

Az ellenfél visszapasszra kényszerítése.



Másod alapelv

A labdás megtámadása
mellett rendeződni kell a
labdától távolabb eső
területeken is.



Harmad alapelv

Mentálisan átállni
támadásból védekezésbe.



Harmad alapelv

Kommunikáció a játékosok
között az optimális szűkítés
érdekében.

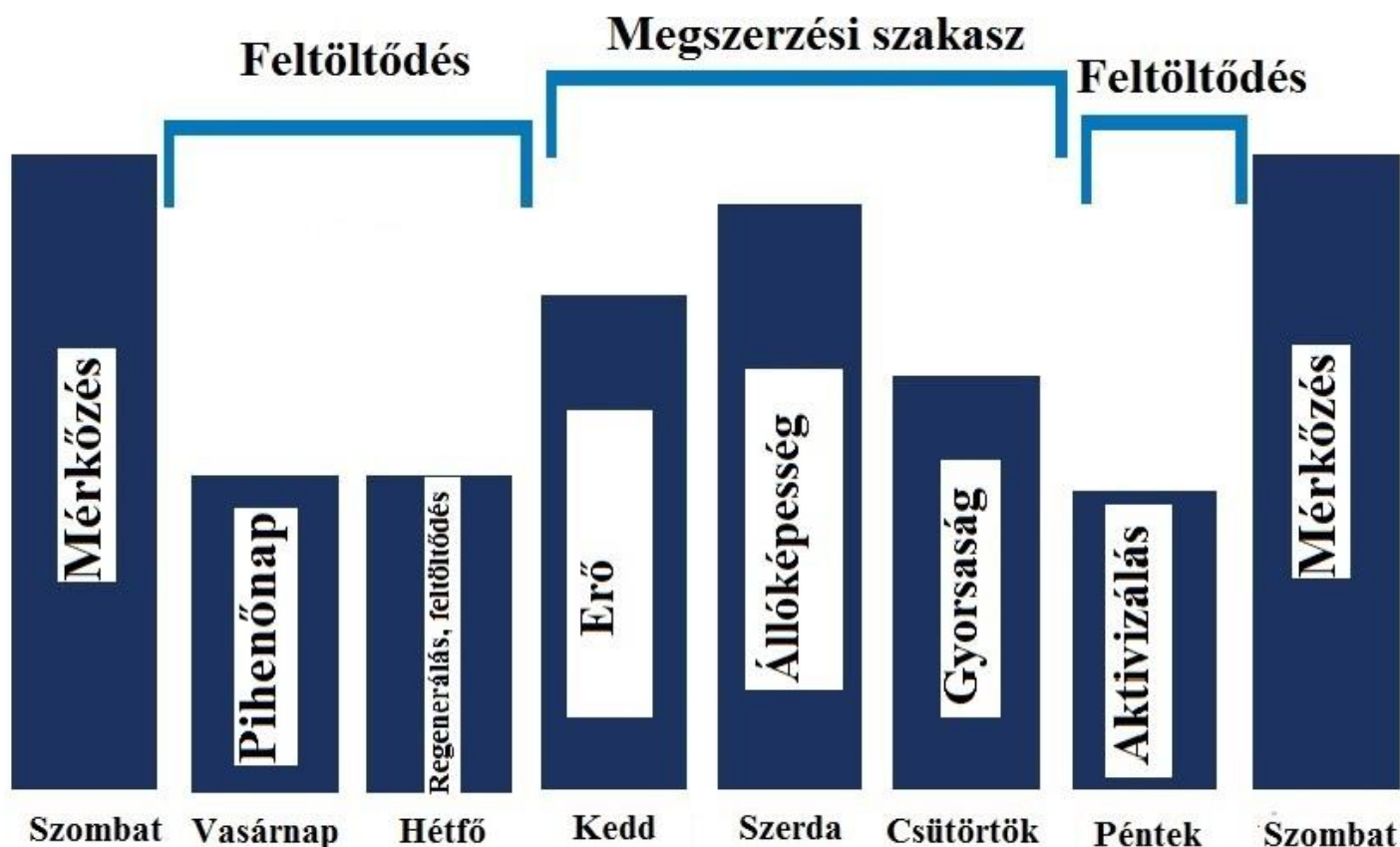
A heti terhelés specifitásának alapelve

(Principle of horizontal alternation in specificity)

„A napi munkám azzal telt, hogy működőképessé tegyem a játékstílusomat (game modell). Az edzések felépítése és az, hogy mit csináljunk, azokon nem csak taktikai célkitűzéseken keresztül valósul meg, figyelembe kell venni a fizikai terhelést, és a kondicionális összetevőket is.” (Mourinho 2006.)

Ez kialakított egy állandó heti ciklust a mérkőzésekhez igazítva a terheléseket, és a feltöltődési időket. Ezen belül is megkülönböztet 3 időszakot a fizikális összetevők figyelembe vételével.

Heti edzéciklus kialakítása



Ebben a táblázatban is látható, hogy nincs prioritásban egyik kondicionális elem sem, illetve nincs egymás utáni két nap amikor ugyanaz az elem programban. A fő cél, hogy ne adjunk túlzott terhelést az előző napot figyelembe véve a játékosoknak, vagyis elkerüljük a túledzettséget. Látszik, hogy a kondicionális elemek váltogatásával lehetőséget adunk a szervezetnek a feltöltődésre. Ez a fajta (horizontális) terhelés a héten keresztül, amikor naponta változtatom a kondicionális elemeket hatékonyabb mintá, az egy edzésen belüli (vertikális) változattal szemben. A napi edzéseken meghatározott taktikai célkitűzések változhatnak speciálisan a csapatunkra szabva, de a fizikális,

kondicionális elemek a hétre lebontva nem. Tehát a **taktikai periodizációban** mondhatjuk, hogy kondicionális dimenzió tartalmazza az élettani kereteken belül a **futballedzés/és regenerálódás folytonosságát**.

Gyakorlat kondicionálás alapelve (Principle of conditioned practices)

„Az edzés csak akkor ér valamit, ha a benne lévő ötleteid és az alapelvek működőképesek. Tehát az edzőnek olyan gyakorlatokat kell találnia, amelyek rávezetik arra a játékosokat, hogy mit kell tenniük a mérkőzéseken.” (Mourinho 2006.)



A komplex folyamat alapelve (Principle of complex progression)

Az edzéseink megkezdésekor először a 4 játék alapelem (támadás szervezése, védekezés szervezése, átmenet tám-véd., átmenet véd-tám.) alapvető törvényszerűségeire kell megtanítani a játékosokat. **Ha a játékosok értik, és el is tudják magyarázni, mikor kell használni, és hogyan az adott elemeket akkor lehet továbblépni.** Második lépésként az általunk elképzelt játékstílus speciális elveit kell megtanítanunk, ezt két részben oktassuk. **Először a csapat**

védekezésének megszervezését kell részleteire bontanunk, mert a jól szervezett védekezés önbizalmat ad a csapatnak, és egyúttal lehetőséget ad az edzőnek a többi játékfolyamatra való továbblépésre (helyes védekezés több lehetőséget ad a támadásra). Ráadásul védekezni könnyebb, mint támadni. **Ezután az edzők továbbléphetnek összetettebb mozgásformákra, mint a támadójáték szervezése.**

Az **átmenetek** kulcskérdés a labdarúgásban, ezért ezt is **tanítani kell a kezdetektől fogva**. Ezeket nyilvánvalóan kapcsolni kell a védekezés, és a támadójáték szervezéséhez.

Ahhoz, hogy megértsük a teljes logikai felépítést, össze kell kapcsolnunk az imént említett összetett folyamatok alapelveit, és a heti edzésprogram összetevőit. Azt javasoljuk, hogy az edző „építse fel” és „szedje szét” az általa elképzelt játék alapelveit, másod-, harmad alapelveit, és ezek hierarchiáját a heti edzésterven belül és azon túl is a játékosok és a csapat fejlődése szerint.

A teljesítmény stabilizálás alapelve (Principle of performance stabilization)

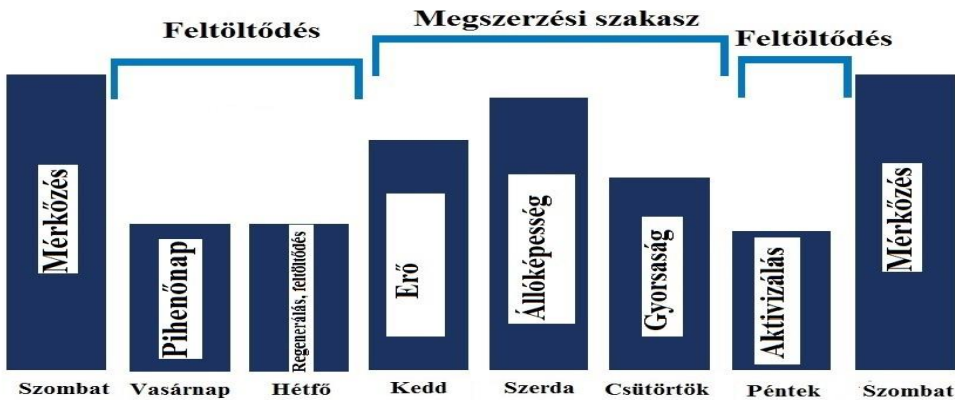
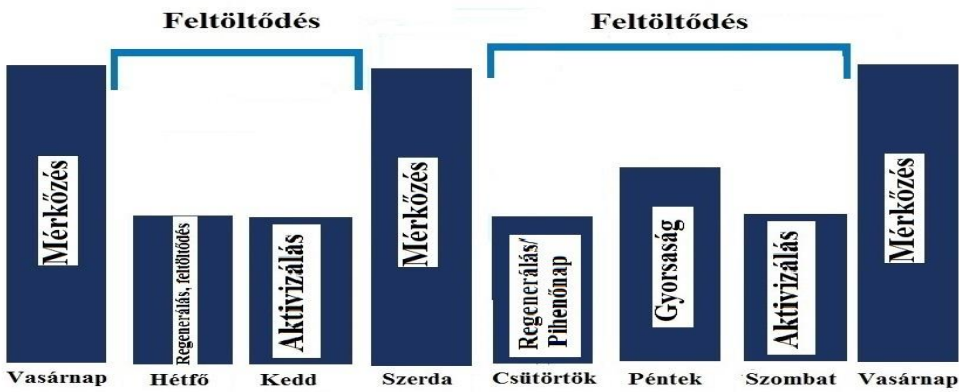
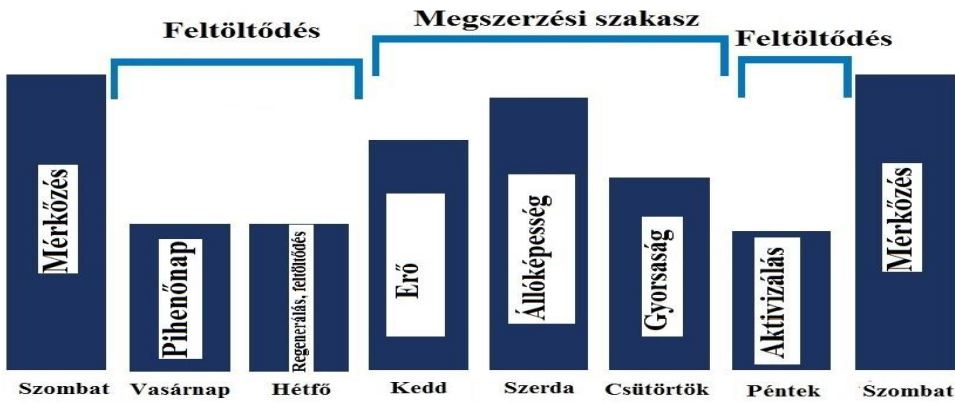
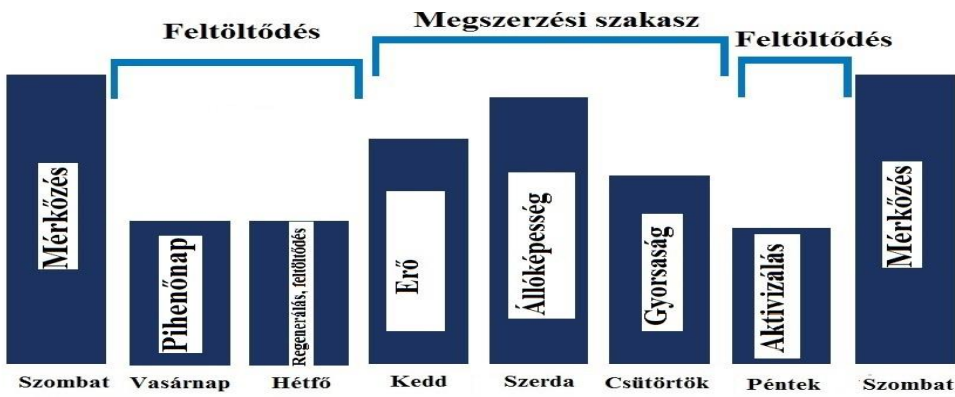
„Én nem akarom, hogy a csapatomnak legyenek csúcsformái. Nem akarom, hogy a csapatomnak ingadozzon a formája. Inkább helyette azt szeretném, ha mindig a legmagasabb szinten teljesítenének. Ez az amiért számomra nincsenek olyan periódusok, vagy meccsek, amelyek fontosabbak a többinél”. (Mourinho 2006.)

A teljesítmény stabilizálás elve a taktikai periodizációban arra épül, hogy **„fittnek” kell lenned a mérkőzésre**, csak akkor tudsz jól játszani. És akkor **játszol jól, ha magaddal viszed a pályára** azokat a megoldásokat, amiket az edző által kialakított **játékmodell megkíván tőled**. Alapvető az egyéni és kollektív teljesítmény szempontjából a csapat szervezettsége, ami a legfontosabb célkitűzés, és mindig fent kell tartani a legmagasabb szinten. Vagyis ami igazán

számít, ha a csapat demonstrálja a minőségi játékot akkor az, az eredményekben is meg fog látszani.

Az optimális teljesítmény stabilizálását a megszokott heti ritmus biztosítja. Vagyis a teljes szezonon át a heti dinamika, beleértve az edzés tartalmakat, a feltöltődési időszakokat és az edzésegységek számát, és időtartamát tekintve majdnem változatlan. A futball teljesítményt és az edzéseket nem lehet szeparáltan elkülönítve kezelni a versenyrendszerektől, és a mérkőzésektől. **Mindig a játékból kell kiindulni, a mennyiségi edzés helyett a minőségi edzés elvét kell tartani.** Dolgozni kell a védekezési és támadási momentumain a mérkőzésnek, és ezeket **dinamikus edzésgyakorlatokon keresztül kell megvalósítani.**

Heti edzésritmus



Teljesítmény stabilizálás

A taktikai fáradás és a taktikai koncentráció alapelve (Principle of tactical fatigue and tactical concentration)

„A koncentrációt edzeni kell. Ezt az edzéseken egy speciális filozófia alapján érhetjük el. Nem tudom szétválasztani az edzésintenzitást a koncentráció fogalmával. **Amikor azt mondom, hogy a futball magas intenzitású akciókból áll, arra is gondolok, hogy állandó koncentrációra van szükség.** Ez hozzá tartozik a játékhoz.” (Mourinho 2006.)

A játékosok csúcsteljesítményéhez állandó taktikai gondolkodásra van szükség, mind az edzéseken, mind a mérkőzéseken. **A játékosoknak koncentrálniuk kell. A taktikai szintjük fejlődésének előfeltétele, hogy fejlődjenek abban, hogy gondolkodnak a játék közben, és gyors döntéseket hoznak.** A speciális technikai feladatok megoldása és a taktikai döntéshozatalok kapacitása függ a futballisták játékszituációkhoz mért alkalmasságától. Ez azt jelenti, hogy **a magas fokú koncentráció az első perctől az utolsóig a játékban alapvető követelmény.** Ebből következően az intenzitás nem egy megfoghatatlan fogalom. Közvetlenül kapcsolatos az általunk megszabott játékelvekhez amelyeket, amikor edzünk, jól megtervezett gyakorlatokon keresztül, a jövőben vezetni fogják a játékosok megoldásait és gondolatait. Ha az edzésen többfajta változót, kihívást állítunk a játékosok elé, akkor az edzés is többet fog megkövetelni, és intenzívebb lesz.

Az intenzitás napról napra különbözik, ahogyan az edzések összetettsége táblázat is mutatja. A következő példával tudjuk bemutatni a relatív maximum intenzitás fogalmát. A csapat vasárnap mérkőzést játszik, a játékosok hétfőn, és kedden nincsenek feltöltődve fizikálisan, mentálisan, vagy érzelmileg. Ahhoz, hogy képesek legyenek leküzdeni a keddi edzés által felállított követelményeket, a játékosoknak maximális koncentráció lesz szükségük. Ez a maximális intenzitás önmagában nem lesz elég, hogy legyőzzék az összetettebb, (és

intenzívebb) nagyobb követeléseket támasztó (igaz a játékosok feltöltődési szintje is nagyobb, hiszen távolabb vagyunk az előző mérkőzéstől) szerdai, és csütörtöki edzéseket (feltételezve az újabb vasárnapi mérkőzést). Ilyen mód a **taktikai periodizációban az intenzitás mindig maximális a koncentrációt tekintve**, de relatív a játékosok feltöltődése, és a készenléte az edzésre szempontjából.

Magasabb koncentrációnál az edzésen kevesebb az esély a hibákra is. A nagymértékű koncentráció magában hordozza a szélesebb fokú tanulást is, vagyis az edzőnek mindig meg kell követelnie az edzéseken a maximum koncentrációt.

Edzések komplexitásának tényezői:



Forrás: <https://www.slideshare.net/valeriyfomenkov/tactical-periodization-soccer-journal-mayjune-28341> www.beneferenc.hu