

Hugleiðingar um leikjaálag hjá ungum leikmönnum

Fyrirlestur á hádegisfundi KSÍ
22. maí 2013

Sigurður Ragnar Eyjólfsson
fræðslustjóri KSÍ

Hversu oft æfa leikmenn almennt?

- 8. flokkur - 1x og 2x í viku
- 7., 6. og 5. flokkur - 3x og 4x í viku
- 4 flokkur - 4x í viku
- 3. og 2. flokkur- 5x í viku
- Meistaraflokkur- 5x í viku

Hvað gera leikmenn fyrir utan fótboltann hjá okkur?

Líkamlegt álag...

- Önnur íþróttagrein?
- Skólaíþróttir/Sund?
- Afreksíþróttabraut?
- Aukaæfingar?
- Séræfingar?
- Landsliðsæfingar?
- Landsleikir með 1, 2 eða 3 landsliðum?
- Æft eða leikið með 2 eða 3 flokkum?

Annað álag/áreiti...

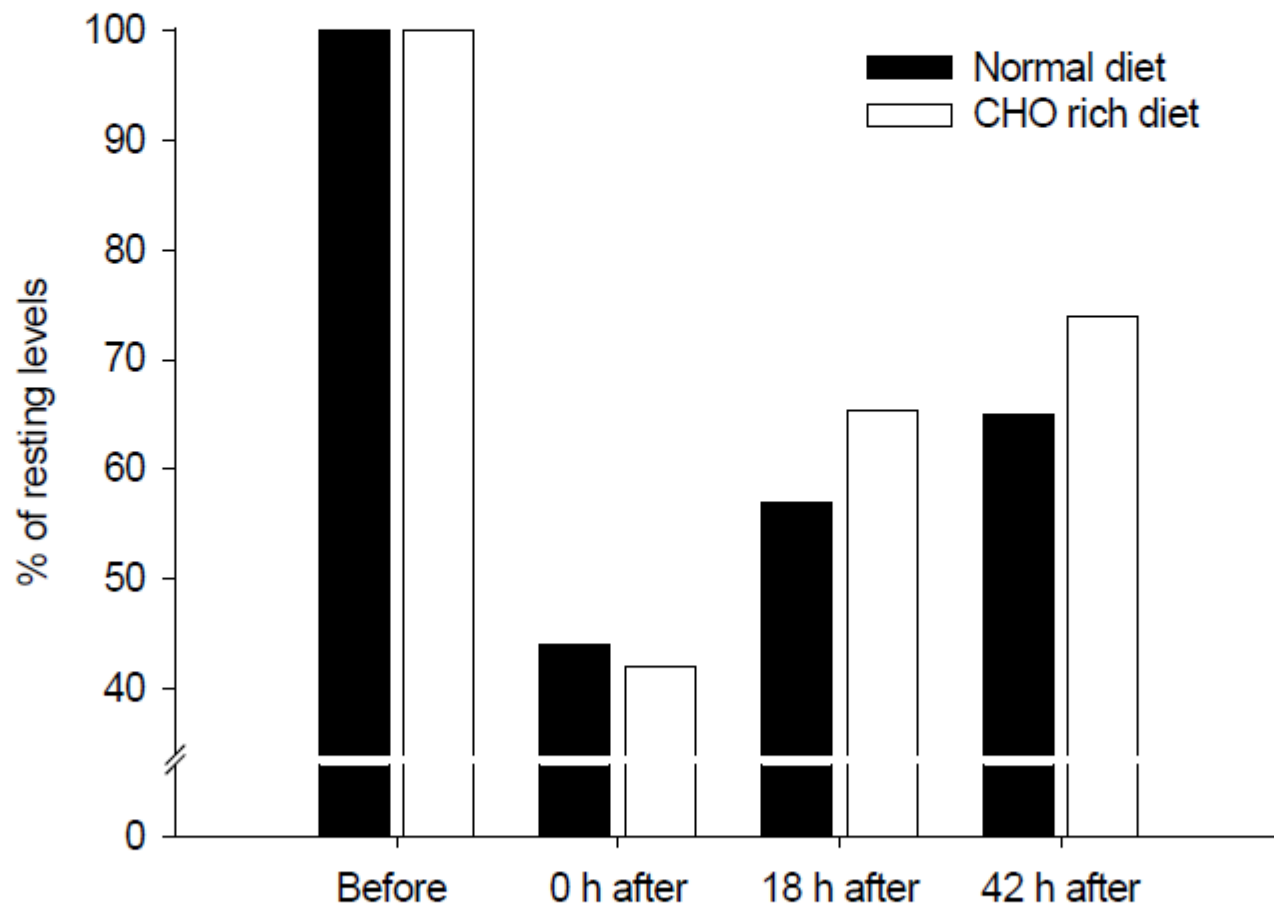
- Skóli, heimalærdómur og próf?
- Vinna?
- Vinna með skóla?
- Ferðalög
- Félagslíf, vinir, tími með fjölskyldu o.s.frv.?

- Oft mikið álag á leikmönnum og meira en við sjáum!!!
- Er meira alltaf betra?
- Magn vs gæði?

Rannsóknir sýna að mikilvægustu þættir varðandi endurheimt (recovery milli leikja) eru:

1. Svefn
 2. Hvíld
 3. Næring
 4. Æfingaálag milli leikja
- Atvinnumaður sem gerir allt 100% rétt í endurheimt nær samt ekki að endurnýja orkubirgðir líkamans fullkomlega á 72 klukkutímum.

Muscle glycogen before and after a game as well as 18 and 42 h into recovery



Bangsbo et al., 2006



Rannsókn Raymond Verheijen á endurheimt

Study on recovery days

- 27.002 leikir rannsakaðir

Allir leikir teknir í:

- Meistaradeildinni
- Evrópudeildinni
- Allir deildarleikir í Englandi, Hollandi, Þýskalandi, Frakklandi, Spáni, Portúgal og Ítalíu.

Keppnistímabilin 2001/2002 - 2011/2012

Helstu niðurstöður:

- Lið vinna færri leiki, ef þau fá bara 2 hvíldardaga milli leikja til að jafna sig
- Lið skora 70% færri mörk á 60-90 mín í leikjum ef hvíldardagarnir eru bara 2 milli leikja
- Lið fá á sig 75% fleiri mörk á 60-90 mín ef hvíldardagarnir eru bara 2 milli leikja
- 2 hvíldardagar á milli leikja er ekki nægur tími til að jafna sig, ekki einu sinni hjá bestu atvinnumönnum.

Dæmi um leikjaálag

16 ára stelpa

1. U-17 kvenna NM	30. júní	Landsleikur
2. U-17 kvenna NM	1. júlí	Landsleikur
3. U-17 kvenna NM	3. júlí	Landsleikur
4. U-17 kvenna NM	5. júlí	Landsleikur
5. 2. fl. kvenna bikar	6. júlí	2.fl bikarkeppni 8-liða
6. Mfl kvenna	8. júlí	Leikur í Pepsideild

- Lék hverja einustu mínútu í öllum þessum leikjum.
- 2 leikir á 2 dögum, 3 leikir á 4 dögum, 4 leikir á 6 dögum, 5 leikir á 7 dögum, 6 leikir á 9 dögum.
- Lék 10 leiki í júlímánuði.

Dæmi um leikjaálag 18 ára stelpa í Pepsideild

Best í liðinu sínu og spilar allar mínútur, spilar líka með 2.fl.

- Lék 10 leiki í júlímánuði (3.4.7.10. 11.13.17.20.24. og 31. júlí).
- 29 leikir á 124 dögum yfir sumarið.
- Spilar allar mínútur með meistaraflokk en samt 10 leiki með 2.flokk líka.
- Spilaði 90 mín í Pepsideild og daginn eftir í 75 mín með 2.flokk í 19-0 sigri.

16 ára mjög efnileg stelpa, gjaldgeng í þrjá flokka

9.júl	U17 kvenna - NM A riðill	Landsleikur	80 mín
10.júl	U17 kvenna - NM A riðill	Landsleikur	80 mín
11.júl	Landsliðsæfing	Landsliðsæfing	
12.júl	U17 kvenna - NM A riðill	Landsleikur	57 mín
13.júl	Landsliðsæfing	Landsliðsæfing	
14.júl	U17 kvenna - NM úrslit	Landsleikur	80 mín
17.júl	Pepsi-deild kvenna	Leikur	45 mín
18.júl	Æfing	Mfl. æfing	
19.júl	Æfing	Mfl. æfing	
20.júl	2. flokkur kvenna	Leikur	0 mín
23.júl	Æfing mfl. Kvk	Mfl. æfing	
24.júl	Pepsi-deild kvenna	Leikur	31 mín
25.júl	ReyCup	Leikir	
26.júl	ReyCup	Leikir	
27.júl	ReyCup	Leikir	
28.júl	ReyCup	Leikir	
29.júl	ReyCup	Leikir	
30.júl	Æfing	Mfl. æfing	
31.júl	Pepsi-deild kvenna	Leikur	76 mín
1.ágú	2. flokkur kvenna A	Leikur	57 mín

- 23 dagar yfir sumarið:
 - 4 landsleikir
 - 3 leikir í Pepsideild
 - 1 leikur í 2.flokki
 - Landsliðsæfingar og mfl. æfingar
 - Ferðalög milli landa og innanlands
 - Leikir á Rey Cup

- Virðist meira vandamál hjá stelpum en strákuum en þarf samt að passa hjá báðum

Sara Björk Gunnarsdóttir

- Á pari við bestu leikmenn heims í fitness.

YoYo intermittent recovery test level 1:

- Meðaltal U-17: 1034m (jan)
- Meðaltal U-19: 1196m (jan)
- Meðaltal A: 1393m, 1605m, 1651m
- Sara Björk 22. jan: 2240m
- Sara Björk lok mars: 2400m



Að spila vs æfa...

- Endurtekning á færni fer að mestu fram á æfingum
- Meiðslatíðni er margföld í leikjum
- Snertingar á bolta, fjöldi sendinga, fjöldi skota og marktækifæra, tækifæri til endurgjafar o.s.frv. er margföld á æfingum vs í leik.
- Hvort býr til betri leikmenn? – Finnum jafnvægi í æfingum vs leikjum
- Á hverju þurfa leikmennirnir ykkar að halda?

Pössum upp á demantana okkar!



Til umhugsunar fyrir ykkar félag...

- Margir af efnilegustu leikmönnum landsins virðast keppa of mikið yfir sumartímann
- Hvernig er þessu háttað hjá ykkar félagi? Skoðið leikjaferil ykkar leikmanna (nýjung á ksi.is).
- Hver ber ábyrgð á álagi á unga leikmenn sem skarast milli flokka?
- Er mikilvægast að búa til leikmenn fyrir framtíðina eða vinna leiki í yngri flokkum?
- **Er línan skýr hjá öllum sem koma að starfinu?**
- Hversu marga leiki er æskilegt að leikmenn í ykkar félagi spili á mismunandi aldri?
- Hve marga hvíldardaga viljið þið láta líða á milli leikja hjá leikmönnum ykkar?
- **Hvernig eru störf þjálfara í ykkar félagi metin þegar kemur að því að endurráða þjálfara? Er árangur bara að vinna leiki og mót?**



Nánari upplýsingar

Sigurður Ragnar Eyjólfsson

fræðslustjóri KSÍ

848-8040

siggi@ksi.is