Periodisation Expert Meeting - Júní 2012

World Football Academy
Raymond Verheijen

Ég fékk tækifæri til að sitja fyrstu ráðstefnu Raymond Verheijen um Periodisation þjálfun knattspyrnumanna í Amsterdam 26.júní – 2.júlí í sumar og langar mig með þessari samantekt að reyna að koma til skila áherslum hans við fitness þjálfun knattspyrnumanna.

Eftir mikla umhugsun ákvað ég að láta lykilorð vera á frummálinu af þeirri ástæðu að ekki eru til íslenskar þýðingar sem knattspyrnuþjálfarar á Íslandi nota en einnig fyrir þá sem vilja lesa sér frekar til um efnið á ensku.

Úlfar Hinriksson

Raymond Verheijen er hollenskur fitnessþjálfari sem hefur á undanförnum árum starfað fyrir stórfélög eins og Chelsea, Manchester City, Zenit Leningrad og Barcelona. Hann hefur einnig unnið sem fitnessþjálfari á sex Heimsmeistaramótum og Evrópumeistarakeppnum, oftast með Guus Hiddink.

Hann vill nálgast fitness þjálfun knattspyrnumanna út frá fótboltaleiknum sjálfum. Í stað þess að tala um grunnþol, loftháða, loftfirrða vinnu og súrefnisupptöku notar hann setninguna “Football Action” um það sem gerist í leiknum. “Football Action” er allt sem leikmaður gerir í leiknum,t.d. sending, skot, knattrak eða varnarmaður að pressa boltamann.

Hann er á móti því að fótboltinn nái í sérfræðinga utan fótboltans sem hann segir að skilgreini knattspyrnu út frá sínu sérsviði. Heldur vill hann skilgreina fótbolta með fótboltamáli. Betri fótbolti,(Football Action) byggist á ákvörðun (Decision), framkvæmd (Execution) og líkamlegri getu (Fitness).

Frá FÓTBOLTA yfir í FITNESS (aðferð R.Verheijen)

X – X---X---X ----X------X Knattspyrnuleikur

(stærð X sins segir til um kraft/gæði framkvæmdar, litlu strikin segja til um hve langt líður á milli framkvæmda)

X – X – X – X – X – X – X markmið með fitness þjálfun (sem dæmi, getan til að pressa mótherja í leik)

Gæði pressu

Oftar pressað (per mín í leik)

Viðhalda fjölda pressu í leik

Viðhalda gæðum í pressu

Frá FITNESS í FÓTBOLTA (aðferð sérfræðinga fyrir utan fótboltann)

Þeir tala um Anaerobic Power í stað öflugari pressu.

- Aerobic Power í stað getunnar til að pressa oftar (per mín).
- Aerobic Capacity í stað að tala um að viðhalda fjölda pressu í leik.
- Anaerobic Capacity í stað að tala um að viðhalda gæðum í pressu.

Sama segir hann um spretti og fótboltaspretti. Sprettur (Isolated Sprint) er oft í beinni í línu eða fyrirfram ákveðnu zig zaki. Fótboltasprettur (Football Sprints) er sprettur – barátta – skot/tækling sem krefst opins viðbragðs við staðsetningu/leið boltans boltans og framkvæmdum mótherja og samherja.

Slíkt krefst þess af leikmanninum að hann þarf að ákveða staðsetningu (Position), hvenær hann leggur af stað (Moment of action), hraða (Speed) og stefnu (Direction). Allt út frá því hvar boltinn er, hvert hann vilji fara, staðsetningu mótherja og hvað mótherji sé að fara að gera.

Fótbolta sprettur er erfiðari en beinlínu/zigzak sprettur. Stefnubreytingar, áhrif mótherja og bolta á hlaupið gera hann mun erfiðari en sprett án bolta/keppni.

Að mati Verheijen er knattspyrna er leikur þar sem að skynjun (Perception) og valmöguleikar (Choices) skipta höfuðmáli. Atriði sem leikmaður getur aðeins orðið betri í með því að spila fótbolta að hans mati.

Hann vill nota leikinn sjálfann (11v11) sem upphafspunkt í allri þjálfun

Sem dæmi að þegar æfa á sendingar – að æfa þær alltaf með ákvarðanatöku (Decision making)

11v11: Ekki nógu margar endurtekningar (per min)

7v7: Heldur ekki nógu margar endurtekningar(per min)

4v4: Er í rauninni 4x 1 á 1

5v3: Ekki lengur 1á1 en kannski of lítil tími og pláss

5v2: Meira pláss og lengri tími til að taka ákvörðun/framkvæma

4v1: Ennþá meira pláss/tími til að taka ákvörðu/framkvæma

1: Ef þarf í ákveðnum aðstæðum(einangruð) engin ákvarðantaka

Flestir leikmenn þurfa ekki að æfa sendingar einangrað að hans mati. Sem þýðir að mikið af sendingaæfingum gera of litlar kröfur til leikmannsins og framfarir verða hægari.

Hann skiptir fitness þjálfun knattspyrnumanna í 4 meginþætti

Football Sprints með MAX hvíld

X= 100%
X= 101%

Football performance: Betri “Football Action”
Football fitness: Kraftmeiri framkvæmd (More Explosive Action)
Football exercise: Football Sprints með hámarks hvíld

Football sprints með MIN hvíld

X---X---X---X---X = 70%
X---X---X---X---X = 100%

Football performance: Viðhalda góðum “Football Action”
Football fitness: Viðhalda hámarks krafti(Explosive Action)
Football exercise: Football sprints með lágmarks hvíld

Football Conditioning games 4v4/3v3

X-------X = 30sek
X---X---X = 15 sek

Football Performance: Fjölga “Football Action” per mín
Football fitness: Hraðari endurheimt milli “Football Action”
Football exercise: Spil 4 á 4 / 3 á 3

Football Conditioning games 11v11 – 8v8 + 7v7 – 5v5

X---X-----X------X = 15 – 45 sek
X---X---X---X---X = 15 – 15 sek

Football Performance: Viðhalda fjölda “Football Action” per mín.
Football fitness: Viðhalda hraðri endurheimt milli “Football Action”
Football exercise: Spil 11v11 – 8v8 + 7v7 – 5v5

Frá fótbolta í fitness

X – X---X---X ----X------X Knattspyrnuleikur

X – X – X – X – X – X – X markmið með fitness þjálfun

Football sprints max hvíld

Football sprints min hvíld

Spil 4á4/3á3

Spil 11á11 – 8á8 + spil 7á7 – 5á5

Áhrif þjálfunar:

Overload = meira álag en líkaminn er vanur, overload æfing veldur "niðurbroti" í vöðvum. Líkaminn bregst við með því að gera sjálfan sig (vöðvana) sterkari svo hann geti brugðist við þessu aukna álagi sem kemur fram sem supercompensation (áhrif þjálfunarinnar).

Eftir overload æfingar verður líkaminn að fá tíma til að aðlaga sig (jafna sig) til að ná tilætluðum þjálfáhrifum.

Explosivity Preparation Exercises	= 24 klst
Football sprints with Max Rest	= 48 klst
Football sprints with MIN Rest	= 72 klst
Football Conditioning Games 11v11/8v8	= 24 klst
Football Conditioning Games 7v7/5v5	= 48 klst
Football Conditioning Games 4v4/3v3	= 72 klst

Overload = vöðvaskemmdir	= Endurheimtartími
Underload = Engar vöðvaskemmdir	= Enginn endurheimtartími
Ef 4x6 mín af 6v6 er OVERLOAD	= 48 klst endurheimt
Þá er 4x3 mín af 6v6 UNDERLOAD	= Engin þörf á endurheimt

Til að finna út hvar viðkomandi hópur/lið eigi að byrja í æfingaferlinu eru eftirfarandi leiðbeiningar.

Upphafspunktur fyrir Football Conditioning Games (FCT) 11v11 – 8v8

Spila 10 mín lotur með 2 mín hvíld. Þegar ákefðin í leiknum fer að detta niður er stoppað, heildarleiktíminnn fundinn og farið í töfluna til að finna hvaða þrep er með svipuðum heildarleiktíma. Dæmi: hópur sem spilar 3 lotur og 6 mín inn í 4 lotuna er búinn að spila í 36 mín = Þrep 8(3x12 mín = 36 mín).

Football Conditioning Games 11v11 - 8v8

þrep 1	2 x 10 mín	2 mín hvíld
þrep 2	2 x 11 mín	
þrep 3	2 x 12 mín	
þrep 4	2 x 13 mín	
þrep 5	2 x 14 mín	
þrep 6	2 x 15 mín	
þrep 7	3 x 11 mín	
þrep 8	3 x 12 mín	
þrep 9	3 x 13 mín	
þrep 10	3 x 14 mín	
þrep 11	3 x 15 mín	
þrep 12	4 x 12 mín	
þrep 13	4 x 13 mín	
þrep 14	4 x 14 mín	
þrep 15	4 x 15 mín	
þrep 16	5 x 13 mín	
þrep 17	5 x 14 mín	
þrep 18	5 x 15 mín	
þrep 19	6 x 13 mín	
þrep 20	6 x 14 mín	
þrep 21	6 x 15 mín	2 mín hvíld

Upphafspunktur fyrir Football Conditioning Games (FCT) 7v7 – 5v5

Spila 4 mín lotur með 2 mín hvíld. Þegar ákefðin í leiknum fer að detta niður er stoppað og heildarleiktíminnn fundinn út og farið í töfluna til að finna hvaða þrep er með svipuðum heildarleiktíma. Dæmi hópur sem spilar 5 lotur af 4 mín spili er búinn að spila í 20 mín í heildina = Step 3.

Football Conditioning Games 7v7 - 5v5

þrep 1	4 x 4 mín	2 mín hvíld
þrep 2	4 x 4,5 mín	milli setta
þrep 3	4 x 5 mín	
þrep 4	4 x 5,5 mín	
þrep 5	4 x 6 mín	
þrep 6	4 x 6,5 mín	
þrep 7	4 x 7 mín	
þrep 8	4 x 7,5 mín	
þrep 9	4 x 8 mín	
þrep 10	5 x 7 mín	
þrep 11	5 x 7,5 mín	
þrep 12	5 x 8 mín	
þrep 13	6 x 7 mín	
þrep 14	6 x 7,5 mín	
þrep 15	6 x 8 mín	2 mín hvíld

Upphafspunktur fyrir Football Conditioning Games (FCT) 4v4 – 3v3

Spila 1 mín lotur með 2 mín hvíld(Step 3). Alls 6 leiki með 4 mín hvíld á milli setta. Þegar ákefðin í leiknum fer að detta niður er stoppað og metið hvort eigi að fara aftar og byrja í þrepi 2 eða fram og fara í þrep 4.

Football Conditioning Games 4v4 - 3v3				
þrep 1	2 x 6 leikir	1´ vinna	3´hvíld	4 mín
þrep 2	2 x 6 leikir	1´ vinna	2,5´hvíld	hvíld
þrep 3	2 x 6 leikir	1´ vinna	2´hvíld	milli
þrep 4	2 x 6 leikir	1´ vinna	1,5´hvíld	setta
þrep 5	2 x 6 leikir	1´ vinna	1´hvíld	
þrep 6	2 x 6 leikir	1,5´vinna	1´hvíld	
þrep 7	2 x 6 leikir	2´vinna	1´hvíld	
þrep 8	2 x 6 leikir	2,5´vinna	1´hvíld	
þrep 9	2 x 6 leikir	3´vinna	1´hvíld	
þrep 10	2 x 7 leikir	3´vinna	1´hvíld	
þrep 11	2 x 8 leikir	3´vinna	1´hvíld	
þrep 12	2 x 9 leikir	3´vinna	1´hvíld	
þrep 13	2 x 10 leikir	3´vinna	1´hvíld	

Undirbúningsæfingar fyrir snerpu/sprettþjálfun (Explosivity Preparation Exercise)

Undirbúningsæfingar fyrir snerpuþjálfun (Explosivity preparation exercises)				
æfing	**fj+lengd**	**álag**	**hvíld**	**til að stoppa**
æfing 1 + 2	6 x 60m	60%	60"R	6m
æfing 3 + 4	7 x 50m	70%	50"R	5m
æfing 5 + 6	8 x 40m	80%	40"R	4m
æfing 7 + 8	9 x 30m	90%	30"R	3m
æfing 9 + 10	10 x 20m	100%	20"R	2m
FSminREST	2x6 x 15m	100%	10"R	
Explosivity Preparation Exercises Lactic Acid Preparation Exercises				
Á tímabili	8x40m	80%	40"R	4m
Á tímabili	9x30m	90%	30"R	3m

Upphafspunktur fyrir "Football Sprints". Í snerpu/sprettþjálfun hvort sem

um er að ræða MAX eða MIN hvíld skal alltaf byrjað á Þrepi 1.

Football Sprints með HÁMARKS hvíld				
þrep 1	6x5m/30"R	4x15m/45"R	2x25m/60"R	4´seríu R
þrep 2	7x5m	4x15m	2x25m	
þrep 3	7x5m	5x15m	2x25m	
Þrep 4	7x5m	5x15m	3x25m	
þrep 5	8x5m	5x15m	3x25m	4´seríu R
þrep 6	8x5m	6x15m	3x25m	
þrep 7	8x5m	6x15m	4x25m	
þrep 8	9x5m	6x15m	4x25m	
þrep 9	9x5m	7x15m	4x25m	
þrep 10	9x5m	7x15m	5x25m	4´seríu R
þrep 11	10x5m	7x15m	5x25m	
þrep 12	10x5m	8x15m	5x25m	
þrep 13	10x5m	8x15m	6x25m	4´seríu R

Football Sprints með LÁGMARKS hvíld				
þrep 1	2x6 FS x 15m	10" Rest	4´seríu R	12 sprettir
þrep 2	2x7 x 15m			14 sprettir
þrep 3	2x8 x 15m			16 sprettir
þrep 4	2x9 x 15m			18 sprettir
þrep 5	2x10 x 15m			20 sprettir
þrep 6	3x7 x 15m			21 sprettur
þrep 7	3x8 x 15m			24 sprettur
þrep 8	3x9 x 15m			27 sprettir
þrep 9	3x10 x 15m			30 sprettir
þrep 10	4x8 x 15m			32 sprettir
þrep 11	4x9 x 15m			36 sprettir
þrep 12	4x10 x 15m	10" Rest	4´seríu R	40 sprettir

Vallarstærðir fyrir mismunandi fjölda leikmanna í FCT spil æfingum.

Spil	fjöldi útileikm	stærð vallar	breidd vallar
11 v 11	10	100 x 60 m	(60 m)
10 v 10	9	90 x 54 m	(60 m)
9 v 9	8	80 x 48 m	(50 m)
8 v 8	7	70 x 42 m	(50 m)
7 v 7	6	60 x 36 m	(40 m)
6 v 6	5	50 x 30 m	(40 m)
5 v 5	4	40 x 24 m	(30 m)
4 v 4	3	30 x 18 m	(20 m)
3 v 3	2	20 x 12 m	(15 m)
2 v 2	1	10 x 6 m	(15 x 10 m)
1 v 1	1	10 x 6 m	(15 x 10 m)

Meginreglur Periodisation

Verheijen skilgreinir fótbolta sem “Intensity sport”, þar sem minna er meira. Aðaleinkenni fótbolta á hærra leveli er minni tími og minna pláss til að framkvæma “Football Actions”.

Ef leikmenn hafa minna pláss og tíma til að framkvæma þá þurfa þeir “higher speed of actions” Þessvegna er hraðari framkvæmd “Football Actions” eitt aðaleinkenni fótbolta sem gerir að fótbolti er ekki þol íþrótt(endurance).

Auktu ákefðina á æfingunni ekki fjölda af æfingum á viku. Það er betra að æfa 4x á 100% í stað 6 æfingum á 80%.

Hefðin er sú í (FITNESS yfir í FÓTBOLTA) að meira er betra (quantity).

Í Periodisation er (FÓTBOLTI yfir í FITNESS) minna = meira(quality).

Hefðbundin undirbúningstímabil (quick build up) eru uppbyggð með áherslu á líkamlega þáttinn fyrri 2 – 3 vikurnar og seinni 2 – 3 vikurnar á leikfræðiþáttinn.

Hröð uppbygging leikforms (short term fitness) þýðir að formið fellur í nóv/des og aftur í apr/maí.

Hröð uppbygging leiðir líka til fleiri meiðsla sem þýða færri æfingar og leikir með sterkasta liðinu.

Meiddir leikmenn missa “fitness level” ið sitt hraðar.

Hröð uppbygging leiðir til “fatigue” á undirbúningstímabili

Periodisation undirbúningstímabil (gradual build up). Byggja á 4 til 6 vikum af fótboltaæfingum.

Róleg uppbygging leiðir til “Long Term Fitness”

“Fitness” leikmanna eykst á tímabilinu (ekki fall í nóv/des og apr/maí.

Næstum því engin meiðsl (ekkert “fatigue” safnast upp)

Fleiri æfingar og leikir með sterkasta liðinu

Sama “Fitness” og við hefðbundið undirbúningstímabil(

Viðmið í áætlanagerð

Við skipulag æfingaáætlunar eru nokkur viðmið sem gegnið er útfrá.f
- Fyrsta æfing á undirbúningstímabili á að vera non-conditioning (underload).
- Aldrei að skipuleggja tvær overload æfingar í röð
- Byrja á underload æfingu eftir frídag
- Síðasta æfing fyrir leik á alltaf að vera underload æfing

Viðmið 1. – Leikur – Endurheimt – Hvíldardagur.

Eftir leik eru "skemmdir" vöðvum sem líkaminn þarf að gera við. Því þarf æfingin daginn eftir leik að vera endurheimtaræfing. Lág ákefðar æfing "Low Intensity" til að losa úrgangsefni burt og flytja byggingarefni til vöðva.

Á öðrum degi eftir leik þarf líkaminn alla orkuna til að klára að gera við sig. Mikilvægt er að gefa leikmönnum frí svo þeir verði sem frískastir. Þetta er oft dagurinn sem að leikmenn finna mest fyrir þreytur/eymslum eftir leik.

Viðmið 2. – Taktíkæfing – taktíkæfing – Leikur.

Leikmenn vinna að því að vera sem ferskastir fyrir næsta leik.

Engar æfingar sem auka á þreytu(fatigue).

Viðmið 3. – Frídagur – Taktíkæfing – fótboltaþolsæfing.

Frídagur er nauðsynlegur en oft eyðileggur hann æfingataktinn. Leikmenn þurfa margir tíma til að komast í gang eftir frídag og því er best að byrja á taktík/tækni miðaðri æfingu áður en fótboltaþolsæfing er skipulögð.

Viðmið 4. – Fótboltaþolsæfing – (endurheimtadagur) – (hvíldardagur)

Daginn eftir fótboltaþolsæfingu eru vefjaskemmdir og líkaminn þreyttur. Mikilvægt er því að vera með æfingu með lágri ákefð(low intensity) til að auka blóðrennsli. Á degi tvö eftir fótboltaþolsæfingu er mikilvægt að gefa frídag ef hægt til að líkaminn losi sig við alla þreytu.

Þegar viðmiðin skarast þá þarf þjálfari að meta aðstæður og nota almenna skynsemi varðandi hvaða viðmið eigi að ráða/víkja.

Æfingavika XX ***"neutral week"***

laugard	***Leikur***
sunnud	*Endurheimtaræfing*
mánud	*Frídagur*
þriðjud	*Leikfræðiæfing*
miðvikud	***"Conditioning training"***
fimmtud	*Leikfræðiæfing*
föstud	*Leikfræðiæfing*
laugard	***Leikur***

laugard	***Leikur***
sunnud	*Endurheimtaræfing*
mánud	*Leikfræðiæfing*
þriðjud	***Leikur***
miðvikud	*Endurheimtaræfing*
fimmtud	*Frídagur/Leikfræðiæfing*
föstud	*Leikfræðiæfing*
laugard	***Leikur***

Periodisation módelið.

Hver hringur(cycle) er í grunninn 6 vikur. Þó getur hver hringur tekið fleiri vikur en 6 ef að liðið nær ekki “Football Conditioning” æfingu vegna leikja. Þá er talað um hlutlausa viku”neutral week”. Inná keppnistímabili getur ein lota því tekið 8 – 9 vikur ef mikið er um leiki.

Vika 1 og 2 – Explosivity preparation exercises.
Vika 3 og 4 – Fótboltasprettir með lágmarks hvíld(max 10 sek hvíld).
Vika 5 og 6 – Fótboltasprettir með hámarks hvíld(min 60 sek hvíld).

Vika 1 og 2 – 11v11 / 8v8
Vika 3 og 4 – 7v7/6v6/5v5
Vika 5 og 6 – 4v4/3v3

Leiktími í Periodisation model

	Vika 1	Vika 2	Vika 3	Vika 4	Vika 5	Vika 6
	11v 11 / 8v8		7v7 / 6v6 / 5v5		4v4 / 3v3	
Cycle 1	3x 12´	3x13´	4x5´	4x5,5´	2x6 1´V/3´H	2x6 1´V/2,5´H
Cycle 2	3x13´	3x14´	4x5,5´	4x6´	2x6 1´V/2,5´H	2x6 1´V/2´H
Cycle 3	3x14´	3x15´	4x6´	4x6,5´	2x6 1´V/2´H	2x6 1´V/1,5´H
Cycle 4	3x15´	4x12´	4x6,5´	4x7´	2x6 1´V/1,5´H	2x6 1´V/1´H
Cycle 5	4x12´	4x13´	4x7´	4x7,5´	2x6 1´V/1´H	2x6 1,5'V/1´H
Cycle 6	4x13´	4x14´	4x7,5´	4x8´	2x6 1,5´V/1´H	2x6 2´V/1´H

	Vika 1	Vika 2	Vika 3	Vika 4	Vika 5	Vika 6
	Explosivity Preparation Exercise		Football Sprints með MIN hvíld (10")		Football Sprints með MAX hvíld (60")	
Cycle 1	6x60m	10x20m	2x6x15m	2x7x15m	6x5m/4x15m/2x25m	7x5m/4x15m/2x25m
Cycle 2	8x40m	9x30m	2x7x15m	2x8x15m	7x5m/4x15m/2x25m	7x5m/5x15m/2x25m
Cycle 3	8x40m	9x30m	2x8x15m	2x9x15m	7x5m/5x15m/2x25m	7x5m/5x15m/3x25m
Cycle 4	8x40m	9x30m	2x9x15m	2x10x15m	7x5m/5x15m/3x25m	8x5m/5x15m/3x25m
Cycle 5	8x40m	9x30m	2x10x15m	3x7x15m	8x5m/5x15m/3x25m	8x5m/6x15m/3x25m
Cycle 6	8x40m	9x30m	3x7x15m	3x8x15m	8x5m/6x15m/3x25m	8x5m/6x15m/4x25m

Underload model

Til þess að fara ekki úr 0% í fjórar vikur yfir í 2 vikur með 100% kemur underload módelið inn. Það byggir á því að í vikunum tveimur fyrir overload vikurnar þá æfi leikmenn í underload 50% í tvær vikur.

	Vika 1	Vika 2	Vika 3	Vika 4	Vika 5	Vika 6
Cycle 1	11v 11 / 8v8 **100%**		7v7 / 6v6 / 5v5 **100%**		4v4 / 3v3 **100%**	
	7v7 / 6v6 / 5v5 **50%**		4v4 / 3v3 **50%**		11v 11 / 8v8 **50%**	
	4v4 / 3v3 **0%**		11v 11 / 8v8 **0%**		7v7 / 6v6 / 5v5 **0%**	

		Vika 1	Vika 2	Vika 3	Vika 4	Vika 5	Vika 6
	dæmi	11v 11 / 8v8		7v7 / 6v6 / 5v5		4v4 / 3v3	
Cycle 1	overload	3x 12´	3x13´	4x5´	4x5,5´	2x6 1´V/3´H	2x6 1´V/2,5´H
	underload	4x3 min 7 á 7		1x6 1´V/3´H 4 á 4		3 x 6 mín 11 á 11	

Rannsókn á vexti ungra knattspyrnumanna

Hollenska knattspyrnusambandið framkvæmdi “growth spurt study” (rannsókn á vaxtarkipp) á öllum leikmönnum í knattspyrnuakademíum hjá atvinnumannaklúbbunum í Hollandi, 36 talsins. Alls voru 10.000 leikmenn mældir mánaðarlega á hæð, þyngd, meiðslatíðni, fæðingardegi og fleiru á 12 ára tímabili, 1997 til 2009.

Það sem kemur fyrst í ljós er að fyrir 1999 var aldurskipting milli liða/árganga 1.ágúst og því voru elstu leikmennirnir fæddir í ágúst og yngstu í júlí. Var þessu breytt sumarið 1999 yfir í 1.janúar til 31.desember.

Fæðingardagur á ekki að hafa áhrif á “talent”? Sami fjöldi “talenta” fæðist í hverjum mánuði. Svo að á hverju 3 mánaða tímabili ættu að vera 25% af heildarfjölda “talenta”.

25% ágú-okt, 25% nóv-jan, 25% feb-apr og 25% maí-júlí.

Raunveruleikinn var annar. Að meðaltali hjá hollensku u15 liðunum fyrir 1999. Var að 43% leikmanna var fæddur í ágú-okt, 18% meira en ímyndað meðaltal. Á meðan að í maí-júlí var fjöldi 10%.

Sumarið 1999 var aldursmörkunum í 1.ágúst í 1.janúar. Einungis þremur árum eftir breytinguna(tímabilið 2002-2003) höfðu hlutföllin breyst. Í jan-mars 44% á móti ímynduðum 25% og þeir sem voru fæddir okt-des komnir í 12%.

2007 hafði meðaltalið farið í en ískyggilegri tölur. Jan-mars 46-51% á meðan að okt-des var komið í 8-13%. Hvað hafði eiginlega orðið um október “talentin”? Sem höfðu fyrir 1999 verið hæsti hluti leikmanna í akademíu liðunum.

Niðurstöður rannsóknarinnar.

Leikmenn fæddir í byrjun skiptingar (agúst/janúar) eru allt að 12 mánuðum eldri þeir sem fæddir voru í (júlí/des). Þeir hafa tæknilega 12 mánaða forskot, þeir tapa boltanum sjaldnar og skora fleiri mörk. Ekki vegna þessi að þeir hafa meiri hæfileika heldur vegna líkamlegs forskots.

Þetta 12 mánaða aldursbil skapar oft mikið bil í líkamsstyrk innan æfingahóps. Þjálfunin verður meira í áttina að “survival of the fittest” í stað þess að vera “survival of football talent”.

Annað sem að vakti athygli í rannsókninni var meðalhæð leikmanna. Hollenski meðalleikmaðurinn óx jafnt alla mánuði ársins. Sem dæmi að 13 ára strákur bætti við sig 2cm að meðaltali á hverju tímabili.

Þegar tölurnar voru skoðaðar út frá því hvenær þeir væru fæddir á árinu kom í ljós að strákar fæddir okt-des stækkuðu aðeins um 0,8 cm á hverju tímabili. Svo virtist vera sem að þessir leikmenn tækju smá auka vaxtarkipp

yfir sumarmánuðina (off season). Sem virtist samt ekki duga til að ná meðalvextinum á ári.

Ástæðuna telja þeir vera að “talent” fæddir í okt-des þurfi að eyða meiri orku í leiki og æfingar og eigi minni orku eftir til að vaxa. Meðaltalið var 3,8 cm yfir sumarið sem gerði leikmennina viðkvæmari fyrir “pre season” þjálfun og var meiðslatíðni hærri og misstu þeir af fleiri æfingum og leikjum en meðaltalið.

Það sem þeir tóku sérstaklega eftir var að mun meira brottfall var hjá strákum sem fæddir eru síðast á árinu/tímabilinu. Hugsanlega vegna þess að þeir eru oftar meiddir og ekki taldir nógu stórir/sterkir og því látnir fara.

Úlfar Hinriksson