

## Heimsókn til Vancouver Whitecaps 7-14. Mars 2011

Undirritaður fékk tækifæri til að skoða aðstæður og fylgjast með þjálfun hjá Vancouver Whitecaps sem eru nýliðar í MLS deildinni í Bandaríkjunum. Whitecaps komu inn í deildina fyrir þetta tímabil og munu spila sinn fyrsta opinbera leik í MLS deildinni þann 19.mars næstkomandi.

Þjálfari liðsins er Teitur Þórðarsson og tók hann mjög vel í beiðni undirritaðs um að fá að koma og fylgjast með. Liðið eyddi nánast öllum febrúarmánuði í æfingabúðum í Arizona fylki og var því afráðið að undirritaður kæmi í byrjun mars, þá væri liðið einungis að æfa í Vancouver og því tilvalið að fylgjast með. Á þessu tímabili var fylgst með 3 knattspyrnuæfingum og 1 styrktaræfingu, auk þess sem liðið spilaði æfingaleik við Colorado, liðið sem urðu MLS meistara á síðasta ári.

Undirritaður fór í þessa heimsókn með það að markmiði að fá eins mikið og hægt væri út úr styrktarþjálfara liðsins sem heitir Steve Ramsbottom. Teitur hafði gefið honum gríðarlega góð meðmæli og óhætt er að segja að hann hafi ekki valdið vonbrigðum. Steve er gríðarlega virtur í sínu fagi og er kominn mjög langt með þælingar er varða „functional“ æfingar sem eru hvað vinsælastar hjá íþróttamönnum um allan heim í dag. Steve er inni á öllum æfingum hjál liðinu og sér svo um styrktarþáttinn í líkamaræktarstöð sinni sem sérhæfir sig í þjálfun íþróttamanna. Steve sér um upphitun á hverri æfingu, hann tekur um 15-20 mín þar sem hann fer í gegnum ýmiskonar upphitunaræfingar, dýnamískar teygjur og fyrirbyggjandi æfingar. Að því loknu fer hann með þá leikmenn sem ekki geta tekið þátt í æfingunni sjálfri og tekur þá algjörlega í gegn, í samræmi við meiðsli þeirra að sjálfsögðu. Með honum í því verki er sjúkrapjálfi sem sérhæfir sig í prehab og rehab æfingum og var gaman að fylgjast með æfingum þeirra félaga. Þeir fóru í gegnum mjög metnaðarfullt prógram, mikið um fótavinnu og stöðuleika, auk þess sem djúpu kviðvöðvarnir höfðu í nógu að snúast á þessum æfingum. Í samtali við Steve þá sagði hann að þessar æfingar væru algjört lyklatríði í að gera mönnum mögulegt að snúa aftur á fótboltaæfingar, þar sem það væri gríðarlega erfitt fyrir leikmenn að detta inn í tempóið eftir að hafa verið meiddir í einhvern tíma. Steve lét þá einnig keyra tempóið vel upp með ýmiskonar hlaupum og vildi hann meina að hann næði að halda þeim nokkurn veginn í standi eða allavega eins vel og hægt væri miðað við að þeir væru ekki að taka þátt í spili eða slíku.

Á styrktaræfingunni sjálfri fóru allir leikmenn í gegnum sama prógramið, það voru einungis „functional“ æfingar og var allur líkaminn tekinn í gegn. Prógrammið var í raun fjórskipt, með 4 trisetum sem tóku á mismunandi vöðvahópa. Greinilegt var að leikmenn höfðu verið látnir taka vel á því í gegnum tíðina því að undirritaður tók eftir því að formið hjá leikmönnum var mjög gott í gegnum allar æfingarnar og þeir voru vel agaðir, eyddu litlum tíma í eitthvað kjaftæði. Steve sagðist ekki vera með neina gríðarlega mikla tímabilaskiptingu í sínum æfingaáætlunum með knattspyrnumenn og því eru þeir að gera svipaða hluti í gegnum allt tímabilið. Ástæðan var sú í þessu tilviki allavega að leikmennirnir væru flestir á svipuðum stað og ekki þyrfti að eyða miklum tíma í grunnvinnu sem oft þarf að taka íþróttamenn í gegnum áður en þeir geta byrjað að æfa að einhverju viti.

Heilt yfir eru Whitecaps að vinna eftir þeirri hugmyndafræði að core og functional æfingar séu það sem mestu máli skiptir fyrir knattspyrnumenn og var gaman að sjá þeirra nálgun í æfingunum. Þeirra hugmyndir eru ekki mjög frábrugðnar því sem undirritaður er að gera hér heima en þeir eru komnir lengra í að þróa sitt kerfi og sínar hugmyndir.

Það var gaman að skoða aðstæður hjá Vancouver Whitecaps, gríðarlega metnaðarfullt starf sem er unnið þarna og greinilegt að Teitur er búinn að koma sér mjög vel fyrir. Liðið er flott, æfingarnar metnaðarfullar, vel að þeim staðið og aðstaðan öll til fyrirmyndar. Það sást greinilega þegar farið var á völlinn til að horfa á æfinguleik liðsins við Colorado en það var eiginlega generalprufa fyrir skipuleggjendur og aðra sem sjá um framkvæmd og skipulagningu á leikjum. Á þessum leik var allt til fyrirmyndar, aðstaða öll hin glæsilegasta og greinilega mikið í þetta lagt.

Undirritaður er orðinn mikill áhugamaður um MLS deildina eftir þessa heimsókn og mættu Íslendingar klárlega fylgjast betur með henni, hún er stærri og umfangsmeiri en margan grunar.

Undirritaður þakkar KSÍ kærlega fyrir stuðninginn og lýsir yfir ánægju sinni með að þessi styrkur sé þjálfurum til boða og vill hvetja þjálfara til að nýta tækifærið og víkka sjóndeildarhringinn, það gerir okkur öll betri í að sinna okkar starfi.

Kjartan Orri Sigurðsson

Styrktarþjálfari Vals í knattspyrnu.