

Heimsókn til Florida State University og IMG Academy

Dagana 28. mars til 6. apríl 2012 heimsótti undirritaður knattspyrnuleið Florida State University og IMG Academy í Flórída. Til þess naut ég ferðastyrks frá Knattspyrnusambandi Íslands og eftirfarandi er úttekt á því sem fyrir augu og eyru bar.

1. Florida State University
2. IMG Soccer Academy
3. Hvað getum við lært? - Samanburður við þjálfun á Íslandi
4. Aðgengi að íþróttum
5. Lokaorð

1. Florida State University



Heimavöllur FSU Soccer þar sem liðið æfir og spilar heimaleiki sína

Þjálfari FSU og undirritaður hafa átt vingott um árabíl og loks gat ég nú þekkst boð hans um að heimsækja skólann og fylgjast með störfum hans og aðstoðarmanna hans. Lið FSU var þegar mig bar að garði á miðju vortímabili þar sem liðið æfir einu sinni á dag og leikur æfingaleiki gegn öðrum

háskólaliðum. Ég fékk að fylgjast með þremur æfingum, tveimur einkatímum, þremur vídeófundum og einum leik gegn nágrönnunum í University of Florida.

Mark Krikorian er einn fremsti þjálfari heims í kvennaknattspyrnunni og nýtur ómældrar virðingar vestanhafs. Hann náði frábærum árangri sem þjálfari Franklin Pierce College og Hartford University áður en hann þjálfaði lið Philadelphia Charge í atvinnumannadeild kvenna upp úr aldamótum. Þar léku meðal annarra Blikastúlkan Margrét Ólafsdóttir og enska landsliðskonan Kelly Smith. Krikorian þjálfaði U19 ára landslið Bandaríkjanna áður en hann tók starfinu hjá Florida State árið 2005. Síðan þá hefur skólinn ávallt komist í átta liða úrslit í NCAA Division I og dottið út í undanúrslitum undanfarin tvö ár.

Krikorian er þekktur fyrir að sækja góða erlenda leikmenn í lið sín og nú leikur Valskonan Dagný Brynjarsdóttir með liði FSU. Einnig eru þar ein frönsk og nokkrar bandarískar unglingslandslíðskonur. Liðið er vel skipað og gæti örugglega gert tilkall að Íslandsmeistaratitlinum ef það spilaði á Íslandi.

Umgjörð er öll til fyrirmyndar hjá liðinu sem æfir og spilar á glæsilegum heimavelli sem er umkringdur öðrum íþróttamannvirkjum. Florida State er einn besti íþróttaháskóli í Bandaríkjunum og eru öll lið skólans hátt skrifuð í sinni íþrótt. Aðstoðarþjálfarar Krikorian eru tveir, Mike Bristow sem sér um markmannsþjálfun og Imaizume Morinao sem hefur meðal annars þjálfað unglingslandslíð Japan og er nú í leyfi frá starfi sínu sem yfirþjálfari kvennaknattspyrnu hjá Japanska Knattspyrnusambandinu. Að auki eru rekstrarstjóri í fullu starfi hjá liðinu, sjúkraþjálfari sem er með yfirumsjón með teymi sem fylgir liðinu á æfingar og í leiki og þrekþjálfari sem vinnur jafnframt með öðrum íþróttamönnum skólans.

Allir þjálfararnir eru með sína eigin skrifstofu með stóru sjónvarpi og aðgang að gervihnattadisk svo þeir geti horft á alla leiki sem þeir vilja. Liðið er með fundarherbergi fyrir liðsfundi og vídeófundi og þjálfararnir eru svo með minna herbergi þar sem þeir geta klippt saman það sem þeim dettur í hug. Íþróttadeildin er með öflugra vídeódeild sem tekur upp alla leiki liðsins, sem og alla knattspyrnuleiki sem er sjónvarpað hvort sem er á netinu eða í beinni. Þannig geta þjálfararnir gengið í öflugan gagnabanka þegar undirbúa á leiki gegn andstæðingum.



Dagný Brynjarsdóttir á heimavelli Florida State University

Búningsherbergi liðsins er rúmgott og þægilegt og við hliðina á því er þvottahús og lítill vörulager þar sem starfsmaður í fullri vinnu sér um allan búnað fyrir knattspyrnu og hafnarboltalið kvenna. Florida State er Nike skóli sem þýðir að hann nýtur öflugs stuðnings íþróttavöruframleiðandans og búningastjórinn sýndi stolt hvernig hún gæti alltaf gengið að nýjum skóm í hillunni hjá sér ef einhver leikmannanna skyldi þurfa á að halda. Nálægtbúningsherberginu er sjúkráþjálfaraherbergi sem hvaða lið sem er væri fullsæmt af en einnig hafa leikmenn aðgang að einni fullkomnustu sjúkráþjálfaraaðstöðu í Bandaríkjunum sem öll íþróttalið skólans deila með sér. Lyftingaraðstaðan er glæsileg og þar er allt til alls fyrir afreksmenn og konur.



Imaizume Morinao aðstoðarþjálfari fer yfir áhersluatriði æfingar með Dagnýju Brynjarsdóttur

Kvennakkattspyrna í Bandaríkjunum nýtur góðs af því að jafnréttislög sem nefnd er Title IX gera það að verkum að ef háskóli vill bjóða upp á íþróttir fyrir stráka verða þeir að bjóða upp á að minnsta kosti jafn margar íþróttir og íþróttastyrki fyrir stúlkur.

Segja má að dæmigerður dagur sem ég fylgdist með hafi verið þannig að allir þjálfararnir eru komnir til vinnu milli 6 og 7 á morgnana. Þá eru þeir að vinna í leikmönnum fyrir næsta tímabil, ræða við núverandi leikmenn og undirbúa daginn. Alla dagana voru ungir leikmenn að skoða skólann upp á að mögulega koma þangað í framtíðinni og er tíminn fyrir hádegi nýttur til að funda með þeim og foreldrum þeirra. Unnið er eftir heilsársáætlun sem er gerð í samráði við þrekþjálfara og á vortímabilinu er æft 4-5 sinnum í viku ásamt því að leikmenn lyfta, koma í vídeótíma og einkatíma úti á vell. Upp úr hádegi sjást leikmenn í auknum mæli á svæðinu, en fyrir utan búningsklefann eru þær með sitt eigið liðsherbergi þar sem þær hafa aðgang að tölvum, geta lært, horft á sjónvarp og slakað á. Aðstoðarþjálfararnir eyða miklum tíma í myndbandavinnslu og hitta yfirleitt einn til fjóra leikmenn upp úr hádegi til að fara yfir ákveðin atriði í leik þeirra.



Niðurlag æfingar hjá Florida State University. Fjórir sjúkráþjálfaranemar aðstoða.

Aðalæfing dagsins hefst klukkan 15.00 en þá eru leikmenn búnir í skólanum og það þýðir að hitinn er gífurlegur. Allir leikmenn vigta sig fyrir og eftir æfingu og ef þær missa ákveðið hlutfall af líkamsþyngd er gætt þess að þær bæti upp vatnsbirgðir eftir æfingu. Allir leikmenn æfa og spila með púlsmæla og er fylgst með líkamlegu ástandi þeirra í gegnum þá. Þjálfarar vilja meina að þeir taki ákvarðanir um skiptingar byggðar á púlsmælum í leik, og að það hafi jafnvel áhrif á hver taki vítaspyrnur ef svo ber við.

Æfingarnar hafa ákveðið þema sem unnið er út frá áherslum þjálfara um leikstíl liðsins. Þegar ég fylgdist með var mikið unnið í að halda bolta innan liðs og að skapa 2v1 stöður á vellinum. Markmannsþjálfari er ávallt til hliðar með þremur markvörðum og vinnur með þeim þar til liðið gerir æfingar sem þarfnast markvarða. Í lok æfinga fær hver leikmaður teygju til að vinna með í niðurlagi. Leikmenn eru frjálssir ferða sinna klukkan 17.00 og geta á sinnt náminu.

Ég fékk að fylgjast með undirbúningi fyrir vorleik gegn University of Florida, allt frá liðsfundi daginn áður þar sem var rædd uppstilling og áherluatriði í leik liðsins. Ég fékk einnig að vera viðstaddur fundinn í búningsherberginu klukkustund fyrir leik þar sem þjálfarar fluttu stutt og hnitmiðuð

skilaboð. Liðin nálguðust leikinn ólíkt og greinilegt að á milli þeirra er nágrannarígur enda hafa bæði náð langt undanfarinn áratuginn. University of Florida var greinilega mætt til að vinna leikinn eins og þjálfarar FSU bjuggust við, en til þess voru þær með þrjátíu leikmenn í hóp, allar í búning. Það var skrítið að fylgjast með þessum fjölda hita upp, fyrst með 11 plús og svo með tækni og leikjum á smáu svæði en allir leikmenn hituðu upp eins og þeir væru að fara að byrja leikinn. Á meðan var FSU með sextán í hóp, í æfingabúning án númera og öll upphitun fór fram með bolta.



Lítill hluti af lyftingaraðstöðu íþróttafólks Florida State

Leikurinn hófst klukkan þrjú í 28 stiga hita. Hitinn setti mark sitt á leikinn, sem og örar skiptingar hjá University of Florida. Undirritaður telur líklegt að bæði lið myndu gera harða atögu að Íslandsmeistaratitlinum. Gestirnir eru dæmigert bandarískt knattspyrnulið sem leggur áherslu á líkamlegan kraft og hraða, en leikskipulagi var ábótavant. Lið FSU þykir vel spilandi og hefur innanborðs nokkra gífurlega hraða leikmenn, en miðjan átti erfitt uppdráttar í leiknum þar sem Dagný hélt til Belgíu með landsliðinu daginn áður og annar sterkur leikmaður var kallaður í U20 ára landslið Bandaríkjanna. Tiffany McCarthy, fyrirliði liðsins sá um að skora mörkin tvö sem skiptu sköpum í leiknum en hún er með hraðari leikmönnum í háskólaboltanum og nýtti það til að spæna sig tvisvar í gegnum vörn UF.

Eftir leikinn var þjálfurum strax afhent tölva og DVD diskar sem innihéldu upptöku af leiknum. Þjálfarateymið settist inn í myndbandaherbergi sitt og hófst handa við að greina leikinn, taka saman klippur og ákveða hverjum ætti að sýna hvað. Þar hófst svo undirbúningur fyrir næsta leik við Auburn viku seinna. Þessi fundur eftir leikinn tók nítíu mínútur og voru atvik og frammistöður einstakra leikmanna ræddar í þaula. Aðstoðarþjálfarinn tók saman lokaklippurnar og dreifði svo á þjálfarana til að halda fundi með viðeigandi leikmönnum.

Mitt mat er að vinnubrögð þjálfarateymis Florida State standist fyllilega samanburð við flest atvinnumannalið í karla og kvennaboltanum á heimsvísu, enda eru þarna á ferð miklir fagmenn. Mark Krikorian vinnur mikið fyrir US Soccer og átti til dæmis stóran þátt í að sambandið réð Piu Sundhage sem þjálfara A landsliðs kvenna. Hann sá meðal annars um skipulag á greiningu andstæðinga Bandaríkjanna á síðasta heimsmeistaramóti kvenna sem haldið var í Þýskalandi. Morinao kemur frá japanska knattspyrnusambandinu og nálgun hans ber þess augljós merki að hann hefur eytt miklum tíma í að kynna sér vinnubrögð Spánverja, Hollendinga og Þjóðverja. Krikorian og teymi hans hafa það ekki einungis að markmiði að sigra leiki, heldur einnig að hjálpa leikmönnum sínum að þroskast og þróast.

Þeir sem eru á toppnum eyða að sjálfsögðu miklum tíma í smáatriði, en það kom mér á óvart hversu gífurlega miklum tíma þeir eyða með hverjum og einum leikmanni í að leiðrétta galla og draga fram kosti. Hugarfar þjálfarana kemur sér vel fyrir metnaðarfulla leikmenn sem nýta sér áhuga þeirra og þekkingu. Ég hef heimsótt þó nokkuð af atvinnumannaliðum í Evrópu og fullyrði að þessir aðilar myndu sóma sér vel hjá þeim öllum. Einnig er ljóst er að þeir hafa úr nægu fjármagni að móða og að mörg atvinnumannalið í Evrópu myndu gefa margt til að hafa sömu aðstöðu og FSU. Nú hafa þjálfararnir byggt upp liðið fyrir næsta ár og það verður spennandi að sjá hvort það komist skrefinu lengra en á því síðasta.

2. IMG Soccer Academy



U16 ára lið IMG Akademiunnar í hálf tíma upphitun fyrir æfingu

IMG er staðsett í Bradenton, rétt sunnan við Tampa og er eitt glæsilegasta íþróttasvæði sem fyrirfinnst. Þar er aðstaða til æfinga og keppni í íþróttagreinum á borð við knattspyrnu, amerískan fótbolta, golf, hafnabolta, tennis og körfubolta. Starfsemin þar er byggð upp á grunni sem Nick Bollittieri lagði en hann er einn þekktasti tennisþjálfari heims og hefur þjálfað ófáa tennisspilara sem hafa náð á toppinn. Hann kom af stað akademíu í Bradenton sem síðan var keypt af IMG íþróttaveldinu og þá hófst uppbyggingin fyrir alvöru.

Það er erfitt að útskýra hugmyndina á bakvið IMG Academies fyrir Evrópubúum. Þangað koma annars vegar topp-íþróttamenn til æfinga og mælinga og svo er akademía fyrir unglunga sem sækja skóla og stunda íþrótt sína sem atvinnumenn væru. Til dæmis voru leikmenn sem eru á leið í NFL draftið að æfa þar á meðan undirritaður heimsótti svæðið og ekki mátti taka myndir af þeim. Þeir eru komnir vegna aðstöðunnar, þjálfaranna og til að vera burtu frá sviðsljósinu. Enda er glæsileg aðstaða til gistingar. Karlalið Malmö hafði nýlokið dvöl í búðunum og spilað við lið úr MLS og bandaríska kvennalandsliðið var á leiðinni þangað í æfingabúðir.

En þarna eru einnig starfrækt akademíulið sem virka þannig að leikmenn búa á staðnum og sækja skóla þar ásamt því að æfa tvisvar á dag. Liðin spila í akademíudeildinni í Bandaríkjunum en hún vex og dafnar með hverju árinu sem líður. Einnig fara þau í keppnisferðalög á stórmót á borð við Disney mótið og Dallas Cup og strákaliðin höfðu nýlokið heimsókn til Barcelona þegar mig bar að garði. Stúlkurnar heimsóttu hins vegar Brasilíu.



Bandaríska U17 landsliðið er með bækistöðvar sínar hjá IMG í Bradenton

IMG er fyrirtæki, rekið í hagnaðarskyni og til að komast í þessa aðstöðu þarf að greiða 70.000 USD á ári, eða 1.500 USD á viku ef menn vilja koma til skemmri tíma. Þetta hefur greinilega áhrif á hverjir komast að, og er fjölþjóðlegt um að lítast á knattspyrnuvellið. Einnig á klúbburinn í samstarfi við Indverska íþróttasambandið og ísraelska knattspyrnusambandið sem senda íþróttamenn og lið til lengri og skemmri dvalar.

Að auki er U17 ára landslið Bandaríkjanna með bækistöðvar sínar þarna. Þegar mig bar að garði var stærstur hluti hópsins í keppni í Frakklandi en ég ræddi við þjálfarana sem voru eftir og fylgdist með æfingum bæði hjá þeim og akademíuliðunum. Þarna eru mjög hæfir þjálfarar við störf, frá Bandaríkjunum, Argentínu og Ítalíu til dæmis. Æfingarnar voru svipaðar og finna má hér heima, nema

að mun meiri tími fór í upphitun og líkamlega þáttinn, enda komu fyrst teygju-og styrktarþjálfarar með leikmönnum út á völl í hálf tíma, og svo tóku knattspyrnuþjálfararnir við. Allir voru þeir til í að gefa af sér og tóku virkan þátt í æfingum sem snerust mikið um endurtekningar á áhersluatriði dagsins.

En ég var kominn til að hitta skólalbróður minn, David Da Silva. David er íþróttasálfræðingur frá Suður Afríku en var með mér í skóla í Miami fyrir áratug síðan. Hann hóf störf hjá Chris Evert akademíunni í Boca Raton eftir nám og kynntist þar “vision og mental training” sem hann hefur síðan sérhæft sig í.

Ljóst er að nóg er af peningum í IMG. Leikmenn æfa við bestu aðstæður, stunda líkamsþjálfun undir eftirliti og samkvæmt eigin styrkleikum og veikleikum. Þeir borða í kaffiteríu þar sem öll næring í matnum er hengd upp á vegg fyrir þá og svo hafa þeir aðgang að fólki eins og David sem er í fararbroddi á heimsvísu í sínu fagi.



David Da Silva með nemendur úr golf og tennisakademíum IMG að undirbúa tíma

Þar sem hann starfar eru íþróttasálfræðingar, næringarfræðingar og námsráðgjafar sem vinna saman að því að gera leikmanninn að topp-íþróttamanni. David sér ásamt samstarfskonu sinni Alison um þjálfun sem kölluð er “lyftingar fyrir augun” og miðar að því að bæta skynjun, viðbragð og rýmigreind

Íþróttafólks. Þeir sem hafa séð þáttinn með Cristiano Ronaldo þar sem hann fer í gegnum ýmis konar prófanir geta gert sér í hugarlund um hvað ræðir.

Þetta er nokkuð magnað fyrirbæri en íþróttamenn koma einu sinni til tvisvar í viku og gera ýmis konar æfingar sem eiga að þjálfa samhæfingu augna og heila. Þeir skrá svo niður framfarir sínar og David og Alison halda utan um hvernig hverjum og einum gengur. Þetta eru mjög fáir að gera í Bandaríkjunum, en svo vill til að annar skólabróðir okkar Davids stýrir tilraunum hjá bandaríska hernum sem miða að sama marki og vinna þeir stundum saman að þessu.

Hvert er praktískt gildi þessa? Þeir tóku dæmi um vinnu sem þeir höfðu gert með Brian McClair frá Manchester United sem miðaði að því að gera Ryan Giggs jafnhæfan til að spila á báðum köntum. Giggs spilaði lengstum á vinstri kanti og hafði sjálfkrafa náð að útiloka allt áreiti frá áhorfendum þeim megin þar sem það skipti hann engu máli. Hægra augað var orðið verulega ráðandi hjá honum sem þýddi það að þegar hann fór fyrst á hægri vænginn var hann lengur að framkvæma hlutina og gekk verr að ráða við boltann. Eftir markvissar æfingar varð hann jafnvígur báðum megin.

IMG Performance Program 2011-2012		
Core Performance	Performance Electives	Specialist Tutoring
Physical Conditioning <ul style="list-style-type: none"> • Work Capacity • Strength & Power • Speed (Movement & Agility) • Endurance • Flexibility • Balance & Coordination • Mobility & Stability • Regeneration 	Vision 1 Vision 2 Fuel for Performance-Nutrition 1 Fuel for Performance-Nutrition 2 Mental Toughness Stress Management Communication training 1 by game on Communication training 2 by game on Communication training 3 by game on Communication training 4 by game on Life skills-Preparing for Life after the Academies Yoga Speed Training Injury Prevention & Care SAT/ ACT Preparation	Specialist Physical Training Mental Coaching Nutrition Athletic Body Management Specialist Communication Training
Mental conditioning <ul style="list-style-type: none"> • Awareness • Energy Management • Thought Management • Relationship Management 		

Kjarninn í því sem IMG Performance Institute hefur upp á að bjóða

Christiano Ronaldo gerði æfingu í áðurnefndum sjónvarspætti þar sem hann setti boltann í netið eftir fyrirgjöf þótt slökkt væri á ljósunum þegar boltinn var kominn af stað og sæi ekki boltann í niðamyrkri. Þarna tekur skynjunin við þegar augun ná ekki að greina boltann. Þetta hjálpar mönnum í íþróttum þar sem mikið er um “læti” (noise) á vellinum, eða réttara sagt áreiti frá veðri, öðrum leikmönnum og áhorfendum. Í lokaðri íþróttagreinum eins og tennis og Amerískum fótbolta hjálpar þetta leikmönnum að greina hreyfingu boltans betur og þeir segjast hafa mörg dæmi þar sem íþróttafólk segist “sjá boltann betur”.

Þetta getur til dæmis aðstoðað markverði við að greina vítaspurnur og sýndu þeir mér rannsókn sem kemur brátt út sem styður það. Með betri skynjun geta markverðir greint betur hvert boltinn stefnir með því að greina merki frá hreyfingum skotmannsins. Leiða má líkur að því að sama gildi fyrir vítaskyttur sem læri að lesa markverði á sama hátt.

Ég prófaði nokkrar æfingar sjálfur og varð steinhissa á því hvað þær voru bæði skemmtilegar, að mörgu leiti einfaldar en líka gagnlegar. Sjálfur lenti ég í botnhimnulosi fyrir tólf árum sem þýðir að ég er með ákaflega slæma sjón á öðru auga. Rannsóknir sem herinn hefur gert gefa í skyn að svona æfingar geti verið gagnlegar fyrir sjóndapra. Þó er ekki um að ræða að fólk kasti gleraugum eða öðlist ofursjón, heldur leggja þeir áherslu á að augað og heilinn séu tæki sem krefjast þjálfunar ekki síður en önnur tól líkamans. Það verður áhugavert að sjá þróunina í þessum fræðum. Að sjálfsögðu gerir þetta ekki miðlungs leikmenn að góðum, og góða frábæra en þetta getur verið hluti af þeim örlitlu viðbótarþrósentum sem topp-íþróttafólk sækist eftir að ná framyfir andstæðinga sína.



Stúlkur úr tennisakademíu IMG æfa sig í viðbragði og að víkka sjónsviðið.

Til að útskýra nánar hvað David og félagar eru að gera setti ég tvö myndbönd inn á Youtube. Ég mun væntanlega bæta fleiri myndböndum inn úr ferðinni á næstu vikum:

Vision Training I – <http://www.youtube.com/watch?v=i3KcTnTfCjc>

Vision Training II - <http://www.youtube.com/watch?v=19qtXtKJEm0&feature=relmfu>

Youtube síða mín: <http://www.youtube.com/user/dadirafns/videos>

Orðspor íslenskrar knattspyrnu hefur borist víða og ég hélt fyrirlestur fyrir þjálfara IMG um það af hverju ég til okkar fólk hafa náð góðum árangri á alþjóðavísu þrátt fyrir smæð þjóðarinnar. Bandaríkjamenn eru þekktir fyrir að vera opnir fyrir hugmyndum annarra og hlustuðu allir á af athygli og úr urðu miklar og góðar umræður. Þessi eiginleiki Bandaríkjamanna gæti einmitt fleytt þeim langt áfram á næstu áratugum, enda hefur framganga knattspyrnunnar verið ævintýri líkust síðan ég bjó fyrst sjálfur í Bandaríkjunum árið 1992-1993.

IMG apparatið jaðrar við að vera einstakt í íþróttahæiminum, enda óvenjulegt að koma saman hæfileikafólki, peningum, þekkingu, topp þjálfurum og og aðstöðu fyrir margar íþróttagreinar á einn

stað eins og gert er í Bradenton. Mig grunar þó að eftirmyndir muni spretta upp þar sem nægir peningar eru til staðar. Gallinn er sá að ef iðkendur eiga að greiða fyrir aðstöðuna munu margir þurfa frá að hverfa. Við getum þó lært af þeim að samnýta þá þekkingu sem er til staðar í íþróttahreyfingunni og í háskólunum betur til hagsbóta fyrir alla þá sem starfa innan hennar.

3. Hvað getum við lært? – Samanburður við þjálfun á Íslandi

Gæði háskólaboltans

Sú saga er lífseig að íslenskir leikmenn sem fari í háskólabolta í Bandaríkjunum séu að taka niður fyrir sig og komi ekki tilbaka í góðu formi. Ljóst er að misjafn sauður er í mörgu fé, enda á annað þúsund skólar sem bjóða upp á knattspyrnu vestanhafs og ekki geta þeir allir verið góðir.

Það hefur hinsvegar að mati undirritaðs borið á því að margir góðir leikmenn fari út í lið sem eru þeim ekki samboðin hvað gæði varðar. Sérstaklega á það við kvennamegin. Þegar þetta er ritað hefur Dagný Brynjarsdóttir komið heim um vor í hörkuformi, skorað fjögur mörk í þremur leikjum, bætt á sig þremur til fimm kílóum af vöðvum að eigin sögn og virðist hafa haft mjög gott að dvölinni.

Dagný valdi skóla sem býður upp á aðstöðu og þjálfun á heimsmælikvarða. Það þýðir að hún er að spila þrjátíu til fjörtíu leiki á ári með keppnisálagi frá maí fram í desember. Að auki eru landsleikir og æfingaferðir. Í janúar fram í apríl er hún hinsvegar að vinna í eigin kostum og göllum undir minna álagi og ég þykist nokkuð viss um að enginn þjálfari á Íslandi getur boðið henni upp á jafn ítarlega greiningu og lausnir á eigin atgervi.

Aðrir leikmenn hafa vissulega komið heim í slæmu standi. Þar tel ég vera bæði við skólann og leikmanninn að sakast því leikmenn á þessum aldri eiga að hafa þroska til þess að rækta eigin líkama og sál þegar enginn er til að skipa þeim að gera það.

Það er vissulega slæmt fyrir íslensk félagsslið að missa góða leikmenn út um mánaðarmótin júlí-ágúst. En ef menn eru tilbúnir að horfa til lengri tíma og styðja leikmennina í því að sækja sér góða menntun og góða þjálfun munu þeir fá betri leikmenn og þroskaðri manneskjur tilbaka sem eiga ennþá áratug eftir í íþróttinni. Jafnframt lengist tíminn sem við höldum þeim bestu heima þegar þær eru ungar þar sem þær koma heim að spila á sumrin í stað þess að fara beint í atvinnumennsku.

Líkamlegt atgervi



Rannsóknarstofa Gatorade hjá IMG í Bradenton

Maður tekur eftir því hversu áberandi betra líkamlegt atgerfi leikmanna er í Bandaríkjunum enda er þeim þætti vel sinnt.

Dagný Brynjarsdóttir segist hafa bætt á sig fimm kílóum af vöðvum í Bandaríkjunum og að hún átti sig á því að hún þurfi að vera enn sterkari til þess að geta spilað á miðjunni í háskólaboltanum. Þeir þjálfarar U17 ára landsliðs Bandaríkjanna sem ég ræddi við um þetta segja að þetta sé samblanda af tvennu, markvissum styrktar og liðleikaæfingum og mataræði.

Markvissar styrktar og liðleikaæfingar hjá FSU og IMG ganga út á mælingar á einstaklingum og þeim er útvegað plan sem hentar þeirra styrkleikum og veikleikum. Liðin fá ekki eitt lyftingarprógram fyrir alla og fara svo í ræktina án eftirlits eins og maður hefur séð hjá úrvalsdeildarliðum og topp yngri flokkum á Íslandi.

Hvað mataræði varðar er vissulega auðvelt að komast í ruslfæði í Bandaríkjunum en jafnframt er mun auðveldara að komast í hollt, gott og ódýrt fæði. Hjá kaffiteríunni í IMG hangir til dæmis skilti með því sem er í boði og næringarinnihaldi. Það er umhugsunarvert hversu illa þessu er til dæmis sinnt í kringum félögin á Íslandi, þar sem er oftast bara súkkulaði og orkudrykkir til sölu.

Aðstaða

Þeir staðir sem ég heimsótti áttu það sameiginlegt að hafa nóg af peningum milli handanna til að skapa umhverfi og aðstöðu fyrir afreksíþróttafólk. Nú er ekki skortur á íþróttamannvirkjum á Íslandi en spyrja má hvort nóg sé hugsað út í aðstöðu fyrir til dæmis sjúkráþjálfun, lyftingar og fundaraðstöðu í samanburði við áherslu á illa nýttar stúkubyggingar og gervigrasvelli?

Nýtingin á mannvirkjum er mjög góð hjá FSU og IMG og menn telja ekki eftir sér að deila aðstöðu með öðrum íþróttagreinum.

Vísindaleg nálgun og fagmennska

Þeir staðir sem ég heimsótti eru vissulega í fararbroddi hvað varðar afreksþjálfun í Bandaríkjunum og það sem stóð uppúr var hvernig vísindaleg nálgun og fagmennska voru hafðar í fyrirrúmi. IMG og FSU leggja áherslu á að ráða starfsmenn sem eru framarlega í sínu fagi og nýta sér óspart nýjustu tækni og vísindi til að ná forskoti á keppinauta.

FSU eru til dæmis með fjögurra myndavéla ProZone, fullkomna aðstöðu til myndbandavinnslu og kaupa þjónustu af IMG Mental Training til að bæta nálgun sína í mælingum og íþróttasálfræði.

IMG hafa aðgang að mörgum færustu vísindamönnum á sviði íþróttar og eru til dæmis með samning við Gatorade þar sem drykkjavöruframleiðandinn gerir rannsóknir með næringu íþróttafólks.

Krafan um fagmennsku er mikil, og jafnframt er sett mikil siðferðisleg ábyrgð á starfsmenn. Þjálfarar hjá FSU verða að fylgja ströngu eftirliti frá bæði NCAA deildinni og eigin vinnuveitanda sem fylgjast með að reglum sé fylgt og siðferðis sé gætt í hvívetna. IMG krefst þess einnig af sínu starfsfólki að það sýni ábyrgð í sínum störfum enda með dýrmætt ungt fólk í höndunum.



Hvernig nýtist sjónþjálfun íþróttafólki

Strangt er tekið á brotum á reglum um til dæmis hvernig má nálgast leikmenn annarra liða, umgengni þjálfara við leikmenn eins og beitingu andlegs og líkamlegs ofbeldis og kynferðislega áreitni og meðferð fjármuna. Hér er víða pottur brotinn í íslenskri knattspyrnuhreyfingu en auknar kröfur um fagmennsku hljóta að skila auknum árangri.

4. Aðgengi að íþróttum

Til að komast í topp þjálfun og topp aðstöðu hjá IMG þarf að greiða 70.000 dollara á ári eða 1.500 dollara á viku. Til að komast í knattspyrnskóla Mark Krikorian hjá FSU þurfa unglingar að greiða allt að 5-800 dollara fyrir þrjá til fjóra daga. Ljóst er að ekki er á allra færi að stunda knattspyrnu í Bandaríkjunum og fyrir vikið verður knattspyrnuhreyfingin af miklu hæfileikafólki.

Einn helsti kostur íslenskrar knattspyrnu og íþróttahreyfingarinnar á Íslandi er að aðgengi að íþróttum er auðvelt og ódýrt í samanburði við mörg önnur lönd. Það kerfi ber að vernda. Þjálfarar IMG kvarta yfir því að þeir gætu þjálfað betri leikmenn en völ er á í dag, ef þeir gætu valið inn þá sem þeir vildu en IMG er fyrirtæki, rekið með gróðavon að leiðarljósi.

Hjá FSU eru tólf knattspyrnustyrkir og fáir leikmenn sem njóta þess að fá fullan styrk eins og Dagný Brynjarsdóttir. Margir bestu leikmenn liðsins fá hluta af skólagjöldum og upphaldi greitt en foreldrar annað hvort greiða það sem á milli stendur eða taka lán fyrir því. Nokkrir leikmenn skólans eiga verulega ríka foreldra og það er umhugsunarvert hvort þær hefðu fengið að spila með FSU ef svo væri ekki.

Eitthvað virðist rofa til með stofnun akademíuliða MLS deildarinnar, en ljóst er að þú þarft að hafa efni á því að stunda knattspyrnu í Bandaríkjunum eins og svo mörgu öðru.

ITEMS	KCAL'S /SERVING	
PEPSI	0	
DIET PEPSI	160	
SIERRA MIST	150	High sugar
DR. PEPPER	170	High sugar
TROPICAL TWISTER SODA	140	High sugar
MUG ROOT BEER	150	High sugar
MOUNTAIN DEW	0	High sugar
GATORADE	160	
APPLE JUICE	220	Keep for active times
ORANGE JUICE	140	Great for Vit C
RASPBERRY BRISK ICE TEA	230	Great for Vit C
BUILD A SUB	690	
TURKEY CLUB	840	Lower fat option
ITALIAN PRESS	790	Lower fat option
BUFFALO CHICKEN	720	Lean protein, low fat option
	500	Lowest fat option
	730	

Kaffiterían í IMG Akademiunni. Kaloríur og næringarupplýsingar fyrir ungt íþróttafólk.

5. Lokaorð

Gefum Dagnýju Brynjarsdóttir orðið. “Mér finnst vera miklu meiri hugsun í öllu sem þeir eru að gera úti. Ég skil enn betur þegar ég kem heim hversu miklu máli vídeótímarnir skipta og hvað maður lærir mikið af þeim. Nú er ég til dæmis farin að segja leikmönnum til á vellinum hjá Val, að vera ekki að hlaupa þangað eða hingað til að loka ekki á mig og það sem ég er að gera eða til að koma þeim í betri stöðu. Þetta var aldrei kennt hér heima, en þeir gera þetta úti. Þeir kenna meira, og það er miklu meiri hugsun þar á meðan hér er oft bara spilaður fótbolti.”

Ég spurði Dagnýju eftir fyrstu umferð Íslandsmótsins hvernig liði FSU myndi reiða af í þeirri keppni. Hún er ekki í vafa um að þær myndu vinna mótið, og þá fyrst og fremst á fagmennskunni. Leikmenn og lið skilja sitt hlutverk á vellinum betur því þeir komast ekki upp með að beita einungis líkamlegum styrk eins og hér heima.

Meginniðurstöður mínar eftir ferðina eru að leggja beri meiri áherslu á kennslu og leiðsögn í þjálfun okkar bestu ungu leikmanna, og jafnframt að þjálfar þá sem einstaklinga en ekki hluta af liði. Við höfum forskot á Bandaríkjamenn hvað varðar aðgengi að íþróttinni og aðstöðu fyrir heildina. Jafnframt höfum við forskot hvað varðar menningarlega hlutann, en knattspyrna er mun stærri hluti af menningu okkar en hún er vestanhafs. Hins vegar vinnum við of mikið hvert í sínu horni með bestu ungu leikmennina okkar og þá of oft sem hluta af liði en ekki sem einstaklinga sem þurfa einstakar nálganir til að verða betri. Jafnframt væri ráð ef stærstu félagin eða KSÍ í samstarfi við háskólana myndi leggja markvissari áherslu á að nýta sér þær nýjungar sem eru í boði í vísindaheiminum.

Þjálfarar FSU sýndu mér myndbönd af Dagnýju snúa inn í andstæðinga trekk í trekk og missa boltann. Þetta höfðu þeir greint sem vandamál eftir aðeins einn mánuð með henni. Hún var viljug til að bæta sig og nýtir sér leiðsögn þeirra í ystu æsar. Þeir sögðust sjá mikinn mun á þessu atriði. Eftir að ég kom heim hef ég fylgst með tveimur A landsliðskonum spila fjóra leiki og þær eru í nákvæmlega sama vanda og Dagný var fyrir ári síðan, snúa inn í manninn og vonast til að geta nýtt sér líkamlega yfirburði eða yfirburðahraða. Það þarf ekki mikla peninga til að aðstoða þessar tvær, heldur einungis þekkingu, fagmennsku, tíma og vilja.

Að lokum vil ég þakka KSÍ kærlega fyrir ferðastyrk til fararinnar. Maður lærir mikið á því að stíga út úr sínu eigin umhverfi og vonandi kemur það til góða fyrir sjálfan mig, leikmenn sem ég þjálfar, félagið og hreyfinguna alla. Það er til fyrirmyndar að hafa aðgang að svona stuðningi.

Reykjavík 15. maí, 2012

Daði Rafnsson, þjálfari 4. kk. og 5. kvk. í Breiðabliki