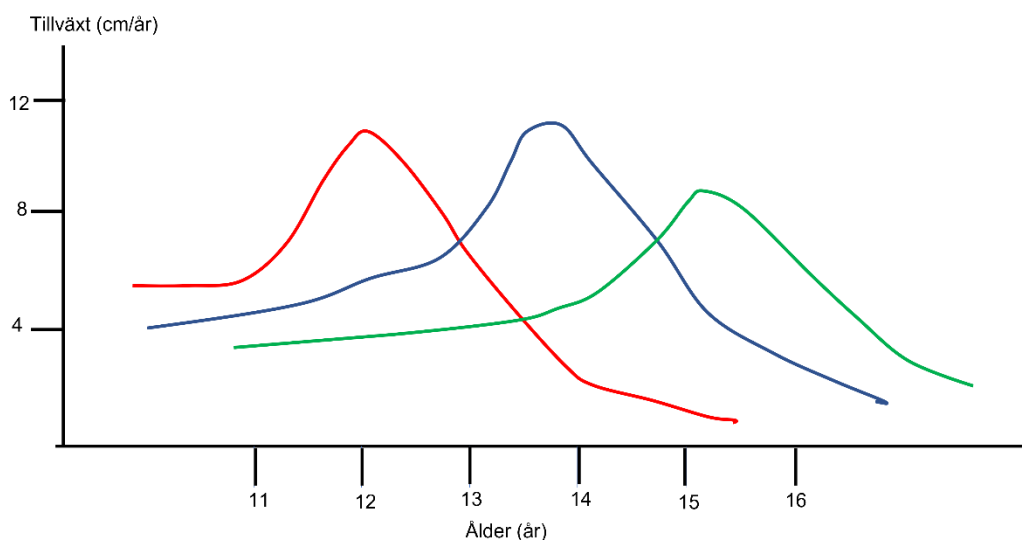




Uppskattning av biologisk mognad inom SvFF:s Future Team

Bakgrund

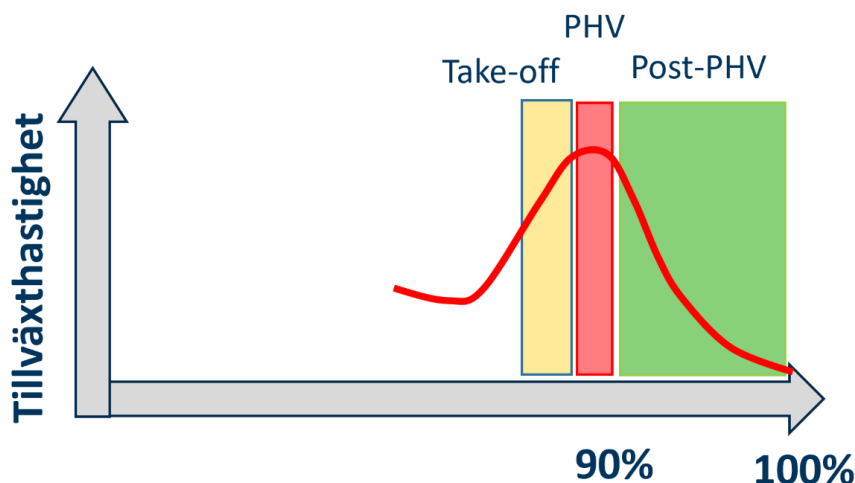
Future Team är en utvidgad landslagsverksamhet för unga spelare med senare fysisk mognad än genomsnittet. Syftet är att fånga upp talanger som har mycket god spelförståelse och bra teknik men som ännu inte kan konkurrera fysiskt. Vår fysiska mognadstakt styrs nämligen av genetik och biologiska signaler som inte går att påverka. Unga spelare i samma kronologiska ålder varierar avsevärt i mognadsstatus. Under pubertetsåren kan skillnader i fysisk mognad vara upp till 5 år mellan individer födda samma år (se figur 1). Detta har stor betydelse i fotboll eftersom spelare som mognar tidigt har ett försprång när det gäller kroppsstorlek, muskelmassa, snabbhet och kondition. Forskning har visat att prestationsfördelarna som är förknippade med tidig mognad ökar möjligheten att identifieras som talang och tas ut till nationella läger och landslag. Det kan också leda till att sent utvecklade spelare successivt väljs bort, eller inte får samma möjligheter att utvecklas i form av tillgång till bra träning, coaching och matchande. Förbundets Future Team-verksamhet försöker motverka detta och ge spelare med en senare mognad chansen att utvecklas i en högkvalitativ miljö.



Figur 1. Variation i biologisk mognad under puberteten. Figuren visar tre spelare som är födda samma år. Den första spelaren (röd linje) når peaken i tillväxtspurtan vid 12 års ålder (tidigt mogen). Den sista spelaren (grön linje) når peaken vid drygt 15 års ålder (sent mogen). Den blå linjen representerar medelvärde för peaken i tillväxtspurtan hos pojkar (13,8 års ålder).

Hur kan man mäta fysisk mognad?

Det finns en enkel men pålitlig metod att uppskatta nuvarande mognadsgrad (Khamis-Roche-metoden). Genom att använda spelarens födelsedatum, längd, vikt samt de biologiska föräldrarnas längd kan man med god precision uppskatta hur lång spelaren förväntas bli som vuxen. Det man sedan gör är att jämföra spelarens nuvarande längd med den förväntade längden i vuxen ålder. Man får då ett värde i % som uttrycker hur nära man är sin fullvuxna längd, vilket kan översättas till nuvarande mognadsgrad (se figur 2). Trots att två spelare är lika långa kan alltså mognadsgraden skilja sig. En relativt lång spelare kan vara sent mogen och en relativt kort spelare kan vara tidigt mogen.



Figur 2. Figuren visar mognadsgrad uttryckt som procent av fullvuxen längd. Tillväxten är som snabbast omkring 90 % av fullvuxen längd. PHV=peak height velocity, ett uttryck för peaken i tillväxtspurten.

Metoden att uppskatta fullvuxen längd anses valid i åldersspannet 4–17 år hos både för pojkar och flickor med ett medianfel på 2,2 cm. För att gradera idrottare som tidiga, i tid, eller sent fysiskt mogna jämför man sedan de uppskattade värdena med referensmaterial för populationen (ett så kallat z-värde baserat på standardavvikelser).

Fördelar med att uppskatta fysisk mognad

Ur en tränares perspektiv kan det vara svårt att utvärdera spelarnas framtida potential när den individuella variationen är stor. Genom att känna till spelarnas fysiska mognadsstatus blir det lättare att bedöma spelare utifrån verklig potential, och sätta nuvarande prestation i förhållande till fysisk mognadsgrad. Dessutom kan man få en större förståelse för varför det kan ske temporära prestationsförsämringar under ungdomsåren. Dessa är nämligen vanliga under tillväxtspurten och ska inte ses som "brist på talang". Genom att veta mer om spelarnas mognad kan man dessutom bättre anpassa träning och belastning individuellt.

Värdefull kunskap för spelare och föräldrar

För spelare och föräldrar kan det vara värdefullt att veta hur spelaren ligger till i sin fysiska utveckling och om man är tidigt eller sent utvecklad i förhållande till andra spelare. Är man sent mogen kan man ha svårt att häva sig fysiskt på planen under något år, men denna "orättvisa" kommer att försvinna i senare delen av tonåren. Dessutom kan man i samband med tillväxtspurten uppleva sämre koordinationsförmåga och risken för tillväxtrelaterade skador ökar. Det kan vara en trygghet att veta att detta är en tillfällig fas som går över.

Frågor och svar om uppskattning av fysisk mognad

Varför måste man veta föräldrarnas längd?

Kroppslängd är till stor del genetiskt bestämt. Spelarens arvs massa kommer till hälften från mamman och till hälften från pappan. Genom att använda föräldrarnas längd i ekvationen kan man uppskatta spelarens fullvuxna längd med god precision.



Vad gör man om en spelare inte vet vem som är mamma eller pappa, eller inte har någon kontakt med en eller båda föräldrar?

Det har visat sig att en förälder kan uppskatta den andra förälderns längd med god precision. Om man inte vill eller kan fråga en av föräldrarna så kan man därför be den andra föräldern att uppskatta längden. Om en av föräldrarna är helt okänd får man i stället använda en annan metod. Om detta skulle inträffa meddelar ni detta till den ansvarige ledaren.

Handlar detta om nivågruppering?

Nej. Det som görs är en objektiv mätning av längd och vikt som sedan ger en god uppskattning av nuvarande mognadsgrad. Man tar alltså inte hänsyn till fotbollskunnande i själva mätningen. Syftet är att fånga upp talanger med stor framtida potential, som har mycket god spelförståelse och bra teknik, men som ännu inte kan konkurrera fysiskt.

Varför kan man inte bara titta på spelarnas längd?

Två spelare som är lika långa kan skilja avsevärt i mognadsgrad. Detta beror på att den förväntade fullvuxna längden kan skilja mellan dessa spelare. Att endast använda längden ger inte tillräckligt god precision.

Hur kan detta presenteras för föräldrar?

Detta informationsblad kan användas som information även till föräldrar. Det finns fördelar för alla parter att ha en inblick i spelarens mognadskurvor – såväl för spelare och ledare som för föräldrar.

Måste spelare och föräldrar ställa upp på detta?

Nej, det är frivilligt. Observera att föräldrarnas vikt inte ska samlas in, utan endast längd. Längd anses oftast inte vara en känslig personuppgift.

Hur hanteras data/personuppgifterna?

Alla personuppgifter som samlas in har noga övervägts (intresseavvägning) och grunden är att det ska finnas ett samtycke. Personuppgifterna behandlas i enlighet med GDPR. Svenska Fotbollförbundets Future team-avdelning har utvecklat en struktur för hur data samlas in och lagras så att inga obehöriga kan ta del av uppgifterna.

Måste man mäta spelarnas längd och vikt eller kan de rapportera själva?

Spelarnas längd och vikt bör mätas enligt ett standardiserat förfarande av en ledare som har kunskap om hur man mäter längd och vikt på ett korrekt sätt.

Måste man mäta föräldrarnas längd?

Nej, föräldrarna kan självrapportera sin längd via ett formulär.