

BIOBANDING, FUTURE TEAM

**Vad är Bio-banding?**Bio-banding är en strategi där man grupperar idrottare baserat på mognadsstatus, till exempel procent av uppnådd fullvuxen längd, snarare än kronologisk ålder.

**BIOBANDSTRÄNING - SÅ FUNGERAR DET**

Puberteten är något som äger rum under tonåren och är den period då kroppen utvecklas från barn till vuxen. En rad olika biologiska förändringar sker under denna period men när detta inträffar och i vilket tempo varierar från individ till individ. Därmed kan den kronologiska åldern och den biologiska åldern se väldigt olika ut vilket kan ta sig uttryck i de fysiska attributen hos spelarna.

Peak height velocity (PHV) är engelska för tillväxtspurt och är den fas då kroppen växer som allra mest. För pojkar sker detta vanligtvis i åldern 13-15. Genom att fastställa var en spelare befinner sig i sin tillväxtkurva kan tränarna i Djurgårdens akademi få värdefull information om hur man ska individualisera träningen efter den biologiska åldern, något som kallas för biobandsträning.

Biobandsträning grundar sig i mätningar som utförs var tredje månad för att räkna ut varje spelares biologiska ålder. Efter att ha gjort detta kan spelarblocket 13-15, delas in i tre huvudgrupper baserat på var de befinner sig i relation till tillväxtspurten. Rent praktiskt innebär detta att spelare som har över ett år kvar till sin tillväxtspurt delas in i en grupp (P1), spelare som befinner sig ett år ifrån eller ca fem månader efter sin tillväxtspurt i en grupp (P2) och spelare som befinner sig fem månader till 20 månader efter sin tillväxtspurt delas in i en grupp (P3). Med dessa indelningar kan man dela in akademispelarna i blocket efter biologisk ålder, i stället för kronologisk – vilket är det vanliga.

Detta är fördelaktigt på många sätt. Genom biobandsträning anpassas träningsbelastning och träningsform utefter biologisk ålder. Mottagligheten för olika typer av träning varierar grupperna sinsemellan.

P1(**gul färg**) lägga mycket fokus på motorik, koordination och balans.

P2,(**röd färg**) fokuserade mycket på reaktionssnabbhet och riktningsförändringar

P3, (**grön färg**) hade explosiv styrketräning som fokusområden.

BIO BANDING IF KARLSTAD FOTBOLL AKADEMI

IF Karlstad Fotboll akademi testar “bio-banding” metoden för att synliggöra spelares styrkor, svagheter och potential

Under 2024 kommer IF Karlstad Fotboll akademi testa metoden “Bio-banding” vid fyra tillfällen i lagen P13, P14 och P15. Lagens spelare kommer senare till hösten att delats upp i tre grupper baserat på biologisk mognad.

Den ena gruppen ( **gul färg**) är de spelare som inte kommit in i den kritiska tillväxtspurten. De har ca 11–20 % kvar att växa till sin vuxna längd.

Den andra gruppen (**röd färg**) är de spelare som är mitt i sin tillväxtspurt och i denna grupp är spelarna mer känsliga för skador såsom schlatter, fotleder, ryggont och belastningsskador. Denna grupp har 5-10 % kvar att växa och nå sin vuxna längd.

Den tredje gruppen (**grön färg**) har passerat den känsliga delen av tillväxtspurten och i denna grupp har de spelarna 5% eller mindre kvar att växa för att nå sin vuxna längd. Respektive grupp får sedan anpassad fys- och fotbollsträning.

Spelare som inte kommit in i sin tillväxtspurt kommer i denna ålder, generellt ha färre lyckade aktioner, men samtidigt behöva bli bättre på sitt beslutsfattande för att väga upp skillnaderna. Spelare som varit igenom sin tillväxtspurt kommer långt med sin fysik och behöver således inte lika bra beslutsfattande, vilket blir ett problem när de andra växt ifatt.

Det här är utvecklande för både spelaren och personen, vi ser hur de tar sig an nya roller, hur det skapas nya ledare och våra tränare får syn på rätt saker.

[*Mer läsning om Bio-banding*](https://www.idrottsforskning.se/bio-banding-ett-bra-komplement-till-aldersindelning/)

I liknande tappning har svenska fotbollsförbundet bedrivit “Future Team” i flera år. En utvidgad landslagsverksamhet för unga spelare med senare fysisk mognad än genomsnittet för att inte tappa bort talanger som i yngre åldrar selekteras bort på grund av fysik. Flera av startspelarna i det svenska U21-landslaget har gått igenom Future Team.

[*Mer läsning om Future Team.*](https://www.svenskfotboll.se/div/2022/future-team/) SVFF