

バルサアカデミー／カンテラにおける「走り込み重視」への変化をどう理解すべきか

調査基準日：2026年9月10日

対象年齢：U8～U19

視点：依頼者・保護者として、単なる「練習がきつくなった」という印象ではなく、FCバルセロナの公式思想、育成現場の制度変化、現代サッカーの要求、スポーツ科学、成長期の安全性を分けて評価する。

Executive Summary

本調査で最も重要な結論は、FCバルセロナがカンテラ全体を「長距離をたくさん走らせる＝昔ながらの走り込み」へ転換した、という一次資料上の根拠は確認できないという点である。むしろ2026年のBarça Innovation Hub（BIHUB）は、従来の長時間走・距離蓄積型のプレシーズンを明確に旧来モデルとして位置づけ、現代型を“*menos volumen, más intensidad*（より少ない量、より高い強度）”と説明している。したがって、現場で「走り込みが増えた」と見える現象があるなら、より正確には、**高強度走・反復スプリント・加減速・トランジション走・ハイプレス**を90分間反復できる能力を、**筋力・戦術・GPS負荷管理**と一体で育てる方向へのシフトと解釈するのが妥当である。 ¹

主要結論は以下である。

- ・「走る量」ではなく「走る質」が上がっている。Barça公式は2026年に「プレシーズンはもはや距離を積むことではない」と明記し、HIIT、反復スプリント、加速・減速、方向転換、筋力、ニューロマスキュラー・トレーニング、ボールを使ったゲーム形式を重視している。 ²
- ・Barça Academyの公式理念そのものは変わっていない。6～18歳を対象に、トップから育成までのBarçaのゲームモデルを再現し、主体的・集団的・創造的なプレーと意思決定を育てることが依然として中心である。日本のBarça Academy Campの公式説明でも、ボールを使いながら技術・戦術・ポジショニング・認知を教えることが前面に出ており、「走力テスト型」の育成哲学は掲げられていない。 ³
- ・一方で、カンテラ、とくにU15/U16以降からJuvenil、Barça Atlètic、トップチームへ向かう段階では、**フィジカル部門の存在感が明らかに増している**。現在のBarçaの育成S&C教育では、U19フィジカルコーチらが、試合要求に対するスプリント、高強度運動、外的負荷、GPS/EPTS、マイクロサイクル、筋力、成長期の個別化を正式なカリキュラムとして扱っている。 ⁴
- ・**戦術がフィジカル要求を押し上げている**。高い位置からのプレッシング、ボール喪失直後のカウンタープレス、ハイライン、短時間の攻守転換は、単純な総走行距離以上に、数秒単位の全力加速、戻り、スプリント、急停止を必要とする。FIFAの分析でも高強度走は守備のリカバリーやゴール前進入など「緊急性」の高い局面と結びつき、LaLigaの研究では最大強度スプリントの多くがボールなし・非直線的な戦術行動だった。 ⁵
- ・現代サッカーの長期トレンドは「総距離の劇的増加」ではなく「高速化・反復化」である。EPLの縦断研究では総走行距離の変化は小さい一方、高強度走、スプリント距離、スプリント回数が大きく増加した。さらに2019/20～2022/23のLaLiga二部門6,784試合観察でも、高速走・スプリントを含む走行指標がシーズンを追って増加している。 ⁶
- ・データ化が「走れる選手」を求めるといより、「必要な走りを不足なく、やり過ぎず処方できる」ようにした。Pau Martíは、16～20歳のBarça育成年代ですでに医師、分析担当、傷害予防、戦術モニタリング、GPSによる負荷管理が統合されていると説明している。 ⁷

- ・最大の注意点は成長期である。Barça自身の2026年資料では、U14前後で骨端・腱付着部の問題が多く、U16付近が傷害上の特に慎重な時期とされる。暦年齢ではなく、成長速度・生物学的成熟度を見て負荷を変えることが重要である。⁸
- ・保護者として警戒すべきなのは「走らせること」自体ではない。警戒すべきなのは、①目的の説明がない長距離走、②全員同じ距離・速度、③成長痛を無視した反復スプリント、④ボール・意思決定時間を食い潰すフィジカル練習、⑤試合・学校・他スクールを含めた総負荷を把握していない状態である。これは現在Barçaが公に示している「個別化・負荷管理・技術を犠牲にしない筋力育成」とむしろ反対の考え方である。⁹

私が保護者としてこの変化を見るなら、「バルサが技術からフィジカルへ宗旨替えした」とは考えない。より妥当なのは、

「技術・認知・ポジショナルプレーという従来のBarçaの核を維持しながら、現代サッカーでそれを高強度下でも実行できる身体能力を、従来より早く・精密に・データ管理しながら形成するようになった」

という理解である。これは「バルサらしさの放棄」ではなく、バルサらしい判断を高速・高圧力環境でも90分間維持するためのアップデートと見るのが最も一次資料と整合する。¹⁰

前提整理と一次資料から見える「本当の変化」

Barça Academyとカンテラは同義ではない

まず、依頼者として混同しない方がよい制度上の違いがある。

Barça AcademyはFC Barcelonaが世界各地で展開する公式育成スクールで、原則6～18歳を対象とし、「FC Barcelonaのコーチングチームが確立したゲームモデル」を再現することを掲げている。その目的は、Barçaらしい「proactive, collective and creative（主体的・集団的・創造的）」なプレーと、人間的価値の教育である。¹¹

一方、一般に「バルサ・カンテラ」「Futbol Formatiu」「La Masia」と呼ばれるものは、FC Barcelonaそのものの競技育成パイプラインであり、U8付近からJuvenil、Barça Atlèticを経てトップチームを目指す高選抜環境である。2025/26シーズンにも男子・女子の各カテゴリーに多数の選手が所属し、Futbol Formatiuには技術責任者だけでなく、Área de Metodologia内にフィジカル準備部門のコーディネーターが置かれていることがクラブ公式情報から確認できる。¹²

したがって、La MasiaでU17/U19のエリート選手に導入されている負荷管理や筋力・高強度走の考え方を、そのまま世界のU9 Barça Academyスクールの全選手に当てはめることはできない。

「昔ながらの走り込み」への転換という一次資料は見当たらない

今回、公式Barça、Barça Innovation Hub、Barça Academy、Futbol Formatiu関連資料を優先して確認したが、

「カンテラでは今後、長距離走や総走行距離を従来以上に重視する」

という形の公式方針転換は確認できなかった。

むしろ2026年5月7日、Barça Innovation Hubはスペイン語で、

“menos volumen, más intensidad”

すなわち「量を減らし、強度を上げる」というタイトルそのものを掲げた。さらに、

“La pretemporada ya no va de acumular kilómetros”

つまり「現在のプレシーズンは、もう距離を積み上げることが目的ではない」と説明している。²

同資料が推奨するのは、一定ペースの長時間走ではなく、HIIT、Sprint Interval Training、Repeated Sprint Training、加減速、方向転換、筋力・プライオメトリクス、小人数ゲームなどである。理由も「試合では一定速度で走り続けるのではなく、走る・止まる・跳ぶ・加速するという最大あるいは準最大努力を反復するから」と明示されている。²

これは極めて重要である。

「走り込み」の意味	Barçaの公開資料との整合性
長距離ジョグ、一定ペース走を大量に行い、総kmを稼ぐ	低い。2026年BIHUBはむしろ旧来型として扱う。 ²
短時間の高強度ラン、反復スプリント	高い。現代型フィジカル準備の中心要素。 ¹
プレッシング、戻り、背後へのランをゲーム形式で反復	非常に高い。フィジカル・認知・戦術を統合する考え方と合致する。 ¹³
年齢・成熟度を無視して全員同じ量を走らせる	低い。Barça自身が成熟度と個別負荷管理を重視。 ⁸

それでも「走るようになった」と感じられる理由

ここに、依頼者の体感と公式方針との食い違いを解く鍵がある。

Barçaの現代型メソッドでは、**低強度の走行量が減っても、高強度行動の回数は増え得る**。例えば5秒間のプレス、10～30mの背後スプリント、ボールロスト直後の戻り、ラインを押し上げるラン、急減速、もう一度のスプリント、という動作を短い休息で繰り返せば、選手本人にとっては「以前よりずっと走らせている」と感じる。ところがスポーツ科学的には、これは古典的な持久走ではなく**Repeated High-Intensity Effort能力の育成**である。¹⁴

Pau Martíは2025年の公式インタビューで、La Masiaの16～20歳では、

“control de cargas con GPS... Todo eso está integrado desde la Masía.”

と述べ、GPSによる身体負荷管理、傷害予防、分析などが育成段階から統合されていると説明する。またGPSの導入によって「高強度でプレーできる時間を延ばす」ことが可能になったという趣旨の説明もしている。

⁷

したがって、変化の核心は「距離主義」ではなく「高強度を繰り返せる身体を、測定可能な形で作ること」にある。

なぜ高強度走が重要になったのか——戦術・組織・データからの分析

現代サッカーは「長く走る競技」以上に「何度も急激に走る競技」になった

古典的なBarça、とりわけCruyff〜Guardiola系の思想では、ボール保持、ポジショニング、予測、適切な距離関係によって「無駄に走らない」ことが重視されてきた。Barça Innovation Hub自身も、ポゼッションの高いチームでは状況・ポジションによって走行要求が変わり、知的なポジショニングが身体的コストを抑え得るという文脈を紹介している。¹⁵

しかし「走らなくてよい」という意味ではない。

近年は、相手も組織的にビルドアップし、コンパクトなブロックを形成し、プレッシング回避能力を高めた。その結果、ボール保持側・非保持側ともにスペースが狭くなり、一つのミスの後に数秒間で局面が大きく変化する。Pau Martíも2025年に、昔に比べて現在は「考える時間が少なく、スピードが速く、ハイプレスが強く、チームがコンパクトになった」という趣旨を説明している。⁷

FIFAの試合分析でも、高強度走は単なるフィットネス指標ではなく、**ボール奪回、最終ラインのカバー、ゴール前への侵入などの緊急局面**と強く結びつく。¹⁶

LaLigaのプロ選手277人・1,252観察を扱った研究では、最大強度スプリントは直線だけではなく、**多くがボールを持たない非直線的な行動**であり、CBならインターセプト、MFならリカバリーラン、サイド・FWならチャンネルへのランなど、ポジション固有の戦術目的を持つことが示された。¹⁷

つまり現代の「走力」は、

体力測定として速く走れること

ではなく、

正しい瞬間に、正しい方向へ、正しい強度で走り、その直後も技術的判断を失わないこと

へ定義が変わっている。

ハイプレスとハイラインが要求するもの

ハイプレスを成立させるには、最初の一人だけが走っても意味がない。前線がCBへ出る、MFが次の受け手を消す、SBが相手SBへ出る、CBがラインを押し上げる、逆サイドが絞る、突破されたら後方へ全力回収する、という**集団同期**が必要になる。

FIFA Training Centreのカウンタープレス教材でも、ボールを失った瞬間の反応、高強度での圧力、短時間での再奪回を、ゲーム形式で習慣化することが重視されている。12歳以上を想定したドリル例も提示されている。¹⁸

これをBarçaの育成という文脈に置くと、「ボールを持っているときの-positional play-」だけを学ばせれば十分だった時代から、

ポジションを取る → 奪われる → 即時プレス → 相手が脱出 → 30m戻る → 再びボールを保持する

という連鎖を高強度で再現できなければ、トップレベルへの移行が難しい環境になった、と考えられる。

実際、総距離より高速走が増えている

BarnesらがEPLの2006/07～2012/13、約14,700件の選手観察を分析した縦断研究では、総走行距離の変化は小さかった一方、高強度走距離は約30%、スプリント距離は約35%、高強度行動回数は約50%、スプリント回数は約85%増えた。しかも平均スプリント距離は短くなっており、**短く爆発的なアクションが繰り返される方向**への変化が示されている。パス数・成功パスも同時に増えており、「フィジカル化＝技術の減少」でもなかった。¹⁹

さらにスペインのLaLiga一部・二部を2019/20～2022/23の4季、6,784試合観察した研究でも、総距離だけでなく高速度走、Very High Speed Running、スプリント距離、スプリント回数などが後半のシーズンほど増える傾向が確認された。²⁰

したがって、Barçaの育成選手がトップへ到達するためには、昔の名選手と同程度の技術を持っているだけでなく、**その技術をより速い試合環境の中で発揮する身体的余裕**が必要になる。

フリック期のトップチームから受けた「上流要求」

ここは因果関係を断定せず、**中～高確率の組織的推論**として扱うべき部分である。

2024年にHansi Flickがトップチーム監督に就任した際、BarçaはJulio Tousをフィットネス責任者として迎え、Pepe Conde、Rafa Maldonado、Germán Fernándezらフィジカル・筋力担当をスタッフに組み込んだ。クラブ公式発表で確認できる明確なフィジカル部門強化である。²¹

Tous自身も公式インタビューで、Flickが身体面とそのパフォーマンスへの影響を重視していること、近年は選手へのトレーニング要求が高まり、負荷が非常に高いため日常的な傷害予防が不可欠になったことを説明した。同時に、TousはLa Masia出身選手のコーディネーションや認知能力を高く評価しており、フィジカルを技術・認知に置き換えるという発想ではない。²²

Flick就任直後のプレシーズンでも、若手を多くトップチームに参加させながらフィットネス面を重点化したことがクラブ公式に記録されている。²³

ここから私は、依頼者として次のように見る。

トップチームが「ハイレイン+前方向へのプレス+高速トランジション」を要求すれば、カンテラ終盤の選手に求める卒業基準も自然に変化する。

そのためU16～U19で、「ボールは非常に上手いが、複数回の高強度アクション後に技術精度が落ちる選手」は、トップ昇格への適応リスクが以前より高く評価される可能性がある。

ただし、「**Flickがカンテラ全体に走り込みを命じた**」とする一次資料は確認できない。ここを混同すべきではない。

GPS・トラッキングがトレーニングを変えた

現代のS&Cでは「今日はきつく走った」という主観だけではなく、

総距離、High Speed Running、Sprint distance、最高速度、加速・減速回数、PlayerLoad、心拍、RPE、試合に対するトレーニング負荷比率

などを測定できる。

Barçaの2026年Youth Strength & Conditioning教育プログラムでは、FC Barcelonaのstructured training modelを軸に、EPTSを用いたPreferential Simulation Situations、マイクロサイクル、外的負荷、競技中のスプリントや高強度運動、成長期選手の補完トレーニングを扱う。これは「フィジカルを別枠で走らせる」のではなく、**試合から逆算した負荷を戦術練習の中で操作するモデル**である。 ²⁴

例えばU15～U19の研究では、同じゲーム形式でも**1人当たりのピッチ面積を広くすると高速度走・スプリントが増える**ことが示されている。つまり、コーチは選手をトラックに連れて行かなくても、11v11、8v8、6v6などの人数とスペースを調整するだけで、「今日はスプリント負荷を出す日」「今日は加減速を多くする日」を設計できる。 ²⁵

Chelsea Academyでも4シーズン、20,913件のトラッキングデータを分析した研究で、競技・トレーニングにおける高速度運動要求の増加が確認され、ポジション別の試合要求とトレーニング設計を結ぶためにデータが使われている。 ²⁶

欧州他クラブも同じ方向に進んでいる

Ajaxは2024年の育成改革で、U8からトップまで一貫した長期モデルを維持しつつ、U15/U16以降では選手を試合の高い「intensity」に慣らすことが不可欠だと説明している。一方で早期専門化を急がず、技術とゲームインテリジェンスを重視する方針も同時に示す。 ²⁷

Ajaxの伝統的なTIPS評価も、Technique、Insight、Personality、Speedで構成されており、速度は重要だが技術・認知・人格と並ぶ一要素である。 ²⁸

LiverpoolもアカデミーのPhysical Development/Pathways業務において、ピッチ・ジム双方の身体開発、成長・成熟、プロファイリング、トレーニング負荷、回復、年齢カテゴリー間の移行を一体的に扱っている。Manchester CityでもGPSデータを活用しつつ、「数字だけでは分からない」という人間中心の判断が強調されている。 ²⁹

つまりBarçaだけが突然「走るクラブ」になったわけではない。**欧州エリート育成全体が「技術を持つ選手を、高強度下で壊さずにプレーさせる」スポーツ科学へ移行している**と見る方が適切である。

スカウティング基準も「技術＋強度」に広がっている

Pau Martíは、現在では映像・データによるスカウティングが候補選手のフィルタリングに有用である一方、コミュニケーション、態度、人格、環境など数字に出ない要素を見る現地評価が依然不可欠だと説明している。 ⁷

BIHUBの2026年のハイレベル分析でも、高い守備活動量、closing speed、高強度を反復する能力、ポジショナルインテリジェンスなどが現代型選手の重要な性質として論じられている。ただし、これは**Barçaの公式スカウト採用基準を公開した文書ではない**ため、「Barçaはスプリント数で選手を取るようになった」とまでは言えない。 ³⁰

私の評価では、

「小さくても技術・判断力が突出していればよい」という従来のBarça的価値観が消えたのではなく、『技術・判断力が同等なら、高強度を反復でき、怪我なく稼働できる選手の価値が以前より高い』

という変化と考えるのが合理的である。日本のBarça Academyの公式説明でも、依然として体格そのもののより状況理解を重要視している。 ³¹

試合数増加は「直接原因」より「トップへの適応条件」

欧州トップチームでは2024/25からChampions Leagueのリーグフェーズが従来6試合から8試合になった。また2025年には32クラブ、63試合のFIFA Club World Cupが導入され、トップ選手の年間カレンダーは複雑化している。³²

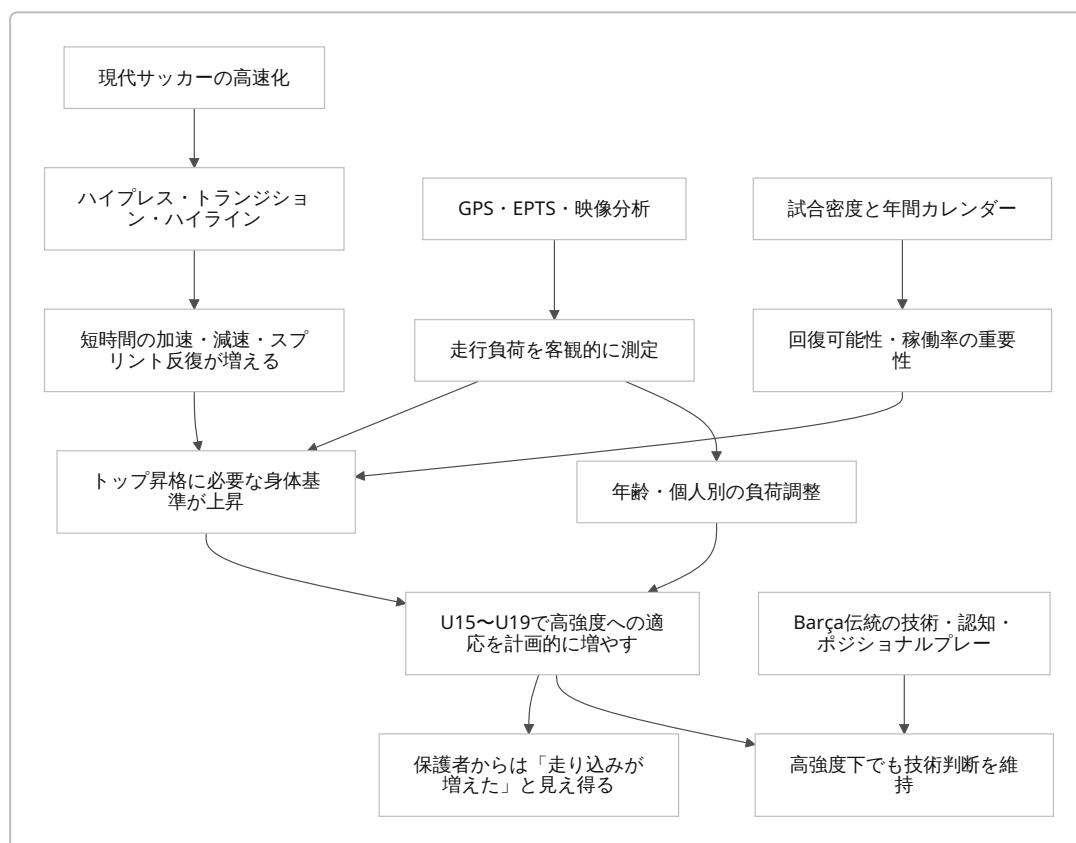
一方、UEFA Youth Leagueも2024/25から大会参加構造が拡大したが、Champions League pathの初期リーグ段階は6試合であり、「バルサU19のYouth Leagueが単純に6試合から8試合へ増えた」という話ではない。³³

したがって「試合数増加が直接カンテラの走り込みを増やした」とするのは証拠不足である。

より重要なのは、**トップへ上がった瞬間に週2〜3試合をこなしながら高強度パフォーマンスを維持できる身体へ移行する必要があること**である。トップクラス選手の2025年研究でも、8日間に2試合と3試合の期間ではトレーニング負荷の組み方が異なり、高速走・スプリント負荷を個別に管理する必要性が示されている。

³⁴

本調査の因果関係をまとめると、次のようになる。



これは公式発表と研究を統合した**本調査上の因果仮説**であり、「Barçaが一つの会議で方針を変えた」という意味ではない。むしろ、戦術環境、トップチーム要求、データ技術、傷害予防が段階的に重なった結果とみるのが妥当である。³⁵

学術エビデンスとU8～U19への適用

「走れること」の効果はある。ただし年齢で意味が違う

サッカーの持久力・高強度運動を育てる方法の一つではない。

13歳台の男子選手32名を対象にした6週間の研究では、小人数ゲームとHIITを組み合わせる群と、小人数ゲームとRepeated Sprint Trainingを組み合わせる群の双方に改善がみられ、後者では5mスプリント、スピードドリブル、反復スプリント能力などにより大きな改善がみられた。³⁶

18～19歳前後の若年選手を対象にした無作為化研究でも、短期間の高強度インターバルトレーニングによって持久系テストや方向転換能力が改善した。ただし標本は小さく、この結果をU10などへそのまま外挿することはできない。³⁷

さらに8～9歳でも、サッカー練習に年齢相応の筋力・高強度活動を計画的に組み合わせた26週間の研究で、ジャンプやYo-Yo系持久力に改善がみられた。したがって「子どもにはフィジカルを一切させてはいけない」も科学的ではない。問題は**強度の存在ではなく、内容・量・技術・楽しさ・回復の設計**である。³⁸

11歳前後の選手をスプリント練習群とコーディネーション群に分けた研究では、両群ともボールなしの速度は改善した一方、**ボールを持った速度ではコーディネーション練習群に優位な改善**がみられた。育成年代では「足を速くする」だけでなく、「身体を制御しながらボールを扱う」能力が極めて重要であることを示す結果である。³⁹

成長すると試合要求そのものが変わる

U13～U18を対象とした国際レベルのクラブ試合研究では、年齢とともに試合中のランニング要求が増え、要求はポジションによっても異なる。中盤は総距離が多く、中央DFは相対的に少なく、サイドや前線では非常に高い強度のランが重要になるなど、「**全員が同じ距離を走ればよい**」というモデルとは合致しない。⁴⁰

またU15、U17、U19、成人を比較した近年の試合研究では、フィジカル走行指標とプレッシング・タックルなどの戦術行動の結び付きは、若いカテゴリーよりU19・成人で強くなる傾向がみられた。これは、発育初期には「まず身体能力を鍛えてから戦術」ではなく、成長に伴って**身体能力と戦術意図の結合を徐々に強める**必要性を示唆する。⁴¹

FIFAも、ユースからトップチームへ向けて負荷を段階的に増やす必要があり、総量だけでなく強度・単調性を含む負荷設計が重要だとしている。U19はトップより低強度のトレーニング距離が多くなる場合がある一方、トップは試合数の影響から練習時間を短くし、より高強度・特異的になる可能性が示されている。⁴²

年齢別に私ならこう評価する

以下はFC Barcelonaの公式「年齢別処方表」ではなく、**Barçaの公開方針＋原著研究＋FIFA/IOCの育成原則**から作成した、**依頼者・保護者としての評価フレーム**である。

年齢	優先すべき発達	「走る」トレーニングの位置づけ	筋力・身体づくり	特に警戒すること
U8～ U10	ボール操作、遊び、認知、方向転換、基本運動能力、楽しさ	長距離走を主目的にしない。鬼ごっこ、1v1、ゲーム内での短い加速・スプリントが中心でよい。年齢相応の高強度刺激自体は有効になり得る。 43	自重、着地、ジャンプ、バランス、姿勢、走り方を「運動学習」として扱う	練習時間を持久走が大量に占める、罰走、失敗への走罰、疲労でボール技術が学べない状態
U11～ U12	技術＋コーディネーション＋ゲーム理解、加速・減速技能	短い高速走をゲーム文脈で増やしてよい。速く走るだけでなく、ボールを扱いながら身体を制御する。 39	Barçaの2026資料ではU12/U13頃から軽い抵抗を使った筋力導入が可能。ただし技術を犠牲にしない。 44	成長速度が上がり始める選手を暦年齢だけで同一負荷にすること
U13～ U14	成長に合わせた個別化、スプリント技術、筋力基礎、戦術との接続	RSTや高強度ゲームを導入できるが、PHV前後は量と頻度を慎重にする。 45	動作技術を優先し、抵抗を徐々に増やす	最も注意したい時期の一つ。BarçaではU14付近に成長関連の腱付着部障害が集中したデータがある。 44
U15～ U16	成人ゲームへの移行、高強度の反復、戦術強度、筋力	試合に近いRepeated Sprint、ハイプレス、リカバリー走などの必要性が大きくなる。ただし負荷管理が不可欠。AjaxもU15/U16以降で試合強度への適応を明確に重視。 27	組織的なS&Cをより本格化。ただし成長段階に個人差あり	傷害の重要な警戒帯。 Barçaの資料ではU16付近に傷害負担のピークが示され、暦年齢で一律に処方しないことを推奨。 46
U17～ U19	トップチーム要求への接続、ポジション別高速走、90分間の反復強度	HIIT/RST、最大速度への安全な曝露、戦術的スプリント、試合基準から逆算した負荷が重要。 47	筋力、パワー、傷害予防、個別補完を本格化	試合＋代表＋学校＋追加練習を含む総負荷。疲労した状態で大量のスプリントを追加しない

この表から明らかのように、「U8からU19まで走り込みの量を段階的に増やす」という単純なピラミッドではない。

むしろ、

U8～U12：運動能力と技術を一緒に育てる

→ **U13～U16：成長を監視しながら身体能力を個別化する**

→ **U17～U19：トップゲームの速度・反復強度へ特異的に適応させる**

という流れが適切である。これはFIFAが唱える、成長期の負荷傷害を避けながら年齢に応じたトレーニングモデルを設定するという育成原則とも一致する。 ⁴⁸

成長期のリスクと「技術を犠牲にしない」ための条件

最重要リスクはPHV前後

育成年代で私が最も確認したいのは「何km走らせるか」より、**コーチが選手の成長速度を把握しているか**である。

同じU14でも、一人はPHV（Peak Height Velocity＝身長増加速度が最大になる時期）の前、別の選手は真ただ中、別の選手はすでに通過している可能性がある。成熟度によって筋力、スプリント、試合走行能力にも大きな差が生じる。80名のPremier League Academy選手（8～16歳）を調べた研究では、特にU13/U14で早熟選手が晩熟選手より大きな高速度走能力を示し、身体的成熟を「才能」と誤認する危険が示唆された。

⁴⁹

U15の高レベル選手でも生物学的成熟度は試合中の走行能力、とくに攻撃ポジションに大きく影響する。

⁵⁰

つまり、

「同じ学年なのにA君は走れる、B君は走れない」

という評価だけで選抜すると、実際には「A君が早熟でB君が晩熟」というだけかもしれない。

これはスカウティング上も極めて重要である。

Barça自身が成長関連傷害を重要課題としている

2026年のBarça Innovation HubのYouth Football Health関連資料は、この問題について非常に具体的である。

Barçaの過去5季にわたるapophysitis（骨端・腱付着部周辺の成長関連障害）の調査では47選手が対象となり、特にU14付近、平均約13歳で多くみられ、平均離脱は約40日だった。攻撃選手の割合が比較的高く、頻繁なスプリント、加速、高強度キックが一因になり得ると考察されている。 ⁴⁴

成長期には骨が急速に伸びる一方、筋・腱の適応速度が完全には一致しない。このため腱付着部などが一時的に脆弱になる。Barçaの資料は、成長の速さ、生物学的年齢を継続的に監視し、暦年齢だけでトレーニングを処方しない重要性を強調する。 ⁸

プロアカデミーU12～U19、138名を前向きに追跡した研究でも、骨端線関連傷害は全傷害の12%、重症傷害の29%を占め、育成年代で無視できない負担だった。 ⁵¹

別の3年間の縦断研究ではPHV付近で外傷性傷害による離脱日数が増え、成熟前後で傷害パターンが変化することが示されている。 ⁵²

「急に負荷を上げる」が危険

U14選手を1シーズン追った研究では、主観的運動強度RPE、負荷変化、回復状態と非接触傷害との関係がみられた一方、これらの指標だけで個々の怪我を精度よく予測できるわけではなかった。したがってGPSやRPEは「怪我予言装置」ではなく、**異常な負荷上昇をコーチが判断するための補助情報**と理解すべきである。

53

これはPau Martíが「技術やデータが選手を支配するのではなく、選手の発達を支えるもの」と述べている考え方とも整合する。 7

筋力トレーニングは「子どもに危険」ではない

Barçaの2026年Youth Health Summitでは、育成年代の筋力トレーニングは単なる補助ではなく重要な柱とされ、動作教育、運動の多様性、段階的負荷、個別化、競技への転移という原則が示された。U12/U13頃から軽い抵抗を導入し、発達に応じて増加させる一方、

「負荷を増やしても技術を犠牲にしない」

という立場が明確にされている。 44

したがって、保護者として「筋トレを始めた＝バルサらしくなくなった」と考える必要はない。

問題なのは、フォームを教えず重量だけを競わせる、疲労困憊まで追い込む、成長痛を無視する、サッカー練習と別管理で大量に追加する、といった実装である。

フィジカルが技術教育を食い潰したら本末転倒

ここはBarçaの思想を評価する上で特に重要である。

Pau Martíは、育成年代で過度に秩序立ったドリル、罰、制約を使うと、サッカー本来の混沌とした環境で必要な創造性を失わせる可能性を指摘する。Barçaではリスクを取り、「intelligent disobedience＝賢い逸脱」を許すことがスタイルの一部であるという。 7

日本のBarça Academy Camp公式説明も、ドリブルやシュートだけではなく、認知、身体の向き、逆足コントロール、マークを外す動き、幅と深さ、ボール循環、攻撃速度の調節などをトレーニング目標として挙げる。 31

したがって、

30分のランニング → 30分の基礎ドリル → 最後にゲーム

という形で「フィジカル」と「サッカー」を分離し、ボールを使う認知的時間を大幅に減らす運用が恒常化しているなら、少なくとも公開されている現代Barçaの統合的メソッドとは緊張関係にある。

逆に、

6v6の広いゲームで背後へのスプリントを増やす → ボールロスト後6秒間の再奪回を要求 → GPSで個々の高速走量を確認 → 翌日は負荷を落とす

のであれば、選手から見れば非常に走る練習でも、Barçaの現行思想と十分整合する。 54

傷害予防プログラムにはかなり強い根拠がある

U7～U13の男子94チーム・780名を対象にしたFIFA 11+ Kidsのクラスター無作為化試験では、週2回以上の予防プログラムを行った群で傷害発生率が大幅に低下した。⁵⁵

さらにU9/U11/U13を含む3,895名の国際的な大規模クラスター試験でも、プログラム群で全傷害、重症傷害、下肢傷害が減少し、実施遵守度が重要だった。⁵⁶

つまり、「走り込みを減らせば怪我を防げる」ほど単純ではない。

正しくは、

走る・跳ぶ・止まる・着地する能力を十分に鍛え、試合要求に耐えられる身体を作りながら、急激な負荷増加と成長期の過負荷を避ける

という二方向の管理が必要である。

保護者として確認すべきことと家庭での支援

私ならコーチに「何kmですか？」より先にこう聞く

保護者側が「走り込みは良いですか、悪いですか」と二択にすると、かなり重要な情報を取り逃がす。

私なら、コーチやフィジカル担当には次のように尋ねる。

「このランニングの目的は、持久力、最大速度、反復スプリント、プレッシング、回復走のどれですか？」

目的が具体的に答えられるなら、かなり判断しやすい。現代のBarçaモデルでは、それぞれ別の刺激であり、全部を「走力」と一括りにはしない。¹

「試合中に必要な走行要求から逆算していますか。それとも全員同じ距離を走りますか？」

年齢・ポジション・成熟度によって走行要求は異なるため、全員一律の距離・速度ノルマだけなら疑問を持つ余地がある。⁵⁷

「身長伸びが速い時期は負荷を調整しますか？」

これは特にU12～U16で重要である。Barça自身が生物学的成熟度を考慮する必要性を強調している。⁸

「膝・踵・骨盤周辺の成長痛が出たら、スプリントやキック量をどう変更しますか？」

「痛くても成長痛だから走れば治る」という回答なら警戒した方がよい。成長関連の骨端・腱付着部障害は長期離脱につながり得る。⁵⁸

「チーム練習以外の試合・学校・別スクールの負荷も把握していますか？」

負荷はそのチームだけで完結しない。学校部活動、選抜、個人トレ、週末連戦を足したものが子どもの実際の負荷である。FIFAも成長期の選手について、全体のトレーニング機会を設計しつつ負荷関連傷害を最小化する必要性を強調する。⁴⁸

「GPSを使っている場合、その数値をどう意思決定に使いますか？」

「数字が高い選手ほど偉い」ではなく、「今日は高速走が不足したので少量補う」「成長期なので急加速量を減らす」「試合出場が少ない選手だけ補完する」といった回答なら理にかなう。Barçaの公開資料でもGPSは個別化・傷害予防・負荷管理のための道具である。 59

「フィジカル時間が増えた分、技術・認知・ゲーム形式の時間は減っていませんか？」

ここはBarçaメソッドとの整合性を測る非常によい質問である。公式Academy理念は依然としてゲームモデル、意思決定、創造性を中心に置く。 3

年齢別の家庭サポート

年齢	家庭で優先したいこと	補強の考え方	親が避けたいこと
U8～ U10	十分な食事、睡眠、外遊び。サッカー以外の走る・跳ぶ・投げる動作も歓迎	片脚バランス、軽いジャンプ、着地、スキップ、遊びの中のスプリント	チーム練習後に追加で長距離走、毎日のタイム走、「根性」のための罰走
U11～ U12	食事と睡眠の規則性、身体の痛みを言語化する習慣	自重スクワット、ランジ、着地、体幹などを正しい動作で。指導者の管理下なら軽い抵抗も可能	「筋トレすると身長が止まる」と一律禁止すること、逆に重量を競わせること。BarçaもU12/U13頃から段階的筋力導入を示している。 44
U13～ U14	身長を定期的に記録し、急成長期の膝・踵・骨盤周辺の痛み注意到意	筋力、加減速技術、柔軟性を個別管理。疲れている日は量を減らす	友達と同じ負荷を強制すること。成熟度差が最大級になる年代。 60
U15～ U16	学校・代表・クラブを含め週間予定を可視化。睡眠不足を最優先で修正	筋力＋スプリントを計画的に。ただし痛み・成長速度・試合数と連動	「トップを目指すなら痛くてもやるべき」と考えること。U16付近は傷害負担に特に注意。 46
U17～ U19	自分で食事・睡眠・疲労を管理する習慣を形成	個別S&C、最大速度曝露、ハムストリング・下肢筋力、ポジション特性を専門家と管理	SNSのプロ選手メニューをそのまま追加する、クラブに隠れて高負荷の個人練習を行う

栄養は「成長するためのエネルギー」が先

Barçaの2026年Youth Football Health Summitで栄養担当Aniello Porcelliが強調した基本原則は、サプリメント以前にエネルギーバランスと主要栄養素を満たすことである。

成長期の選手は「サッカー選手だから絞る」のではなく、

成長する＋学校生活を送る＋トレーニングする＋試合をする

ためのエネルギーが必要である。

Barça側は、地中海型の食事、炭水化物を主要な競技燃料として確保すること、質のよいタンパク質、健康的な脂質、果物・野菜を基本とし、シーズン中に炭水化物を習慣的に排除しないこと、育成年代では通常の食品をサプリメントより優先することを説明している。⁴⁴

したがって私は、家庭では「タンパク質を何g増やすか」より先に、

朝食を抜いていないか、練習前に空腹ではないか、夜の練習後に食べられているか、疲労が続いて食欲が落ちているか

を見る。

特に成長期で、体重減少、慢性的疲労、集中力低下、回復遅延が続いているのに「身体を軽くした方が速くなる」と食事を削る方向は避けるべきである。Barçaの公式資料も育成年代での過度な制限食を支持していない。⁴⁴

睡眠は最も安価で重要な「家庭トレーニング」

American Academy of Sleep Medicineのコンセンサスでは、6～12歳は原則**9～12時間/24時間**、13～18歳は**8～10時間/24時間**の定期的な睡眠が推奨されている。⁶¹

これは理想論だけではない。2026年にU15のエリート選手をアクチグラフィーで調べた小規模研究では、トレーニング日の総睡眠時間は平均約431分、非トレーニング日は約541分で、トレーニング日に約110分少なかった。標本は13名と小さいものの、夜間練習と学校を両立する育成選手で睡眠が圧迫されやすい問題を示す。⁶²

したがって家庭では、

練習をさらに20～30分追加するより、睡眠を1時間確保した方が合理的な日が少なくない。

特にU13～U18で、夜練習→帰宅→食事→宿題→スマートフォンという流れで睡眠が7時間程度に縮んでいるなら、「走力不足」以前に回復環境の改善を検討する価値がある。睡眠時間の推奨値についてはAASMの基準が一つの目安になる。⁶³

私が見る「赤信号」

次のような状態が複数重なるなら、私は「強度が高いからバルサらしい」と肯定せず、コーチ・フィジカル担当・医療担当に確認する。

同じ場所が走るたびに痛む、翌朝も痛い、跛行する、膝下・踵・骨盤周辺を繰り返し痛がる、最高速度が急に落ちた、以前より極端に疲れやすい、食欲が落ちた、睡眠が乱れる、練習への意欲が数週間低下する、成長期なのに全員一律の走行ノルマが続く。

特に成長期の局所的な反復痛を「単なる成長痛」と自己判断して走らせ続けるのは避け、スポーツ医療の専門家による評価が妥当である。Barça自身も成長関連傷害を重要な管理対象としており、「performance never above health（健康よりパフォーマンスを優先しない）」という立場を示している。⁴⁴

依頼者としての最終評価

今回の調査を踏まえ、私は「バルサカンテラで走り込み重視に変わった」という話を、そのまま事実として受け取るべきではないと判断する。

一次資料の証拠の強さを整理すると、次のようになる。

仮説	本調査での判定	根拠
Barçaが長距離・総km重視へ公式に方針転換した	支持されない／むしろ反証あり	2026 BIHUBは「距離蓄積から高強度・特異性へ」と明記。 ²
Barçaでフィジカル準備の重要性が以前より高まった	強く支持	専門スタッフ、U19 S&C、GPS、外的負荷、筋力、傷害予防が組織的に統合。 ⁶⁴
高強度走・反復スプリントの重要性が高まった	強く支持	Barça公式+LaLiga/EPL縦断研究が一致。 ⁶⁵
戦術の高速化・ハイプレスが背景にある	強く支持。ただしカンテラ方針との直接因果は推論を含む	FIFA、LaLiga研究、Pau Martíの現代ゲーム分析。 ⁶⁶
Flick就任がカンテラ全体の変更を直接命じた	確認不能	トップチームのフィジカル強化は確認できるが、カンテラ全体への指令を示す一次資料なし。 ⁶⁷
GPS・データ分析が育成方針を変えた	強く支持	La Masia16〜20歳でGPS等が統合され、現在のS&C教育でもEPTS・外的負荷を正式に扱う。 ⁵⁹
走力が技術より重要になった	支持されない	Academy公式は創造性・意思決定・Barçaゲームモデルを維持。筋力でも「技術を犠牲にしない」と明示。 ⁶⁸
U8から同じ哲学で走行量を増やすべき	否定的	成熟度差、傷害リスク、年齢別の学習目標から個別化が必要。 ⁶⁹

私にとって最も重要なのは、「どれだけ走ったか」ではなく「なぜその走りが必要か」を説明できる環境かどうかである。

現代Barça型の良いフィジカルトレーニングなら、

認知 → 判断 → 技術 → 戦術行動 → 高強度走 → 回復 → 再び判断

が一つにつながっているはずである。

悪い意味での「走り込み」は、

距離をこなす → 疲れる → 根性がつく

で終わる。

この二つは、外から見るとどちらも「子どもがたくさん走っている」が、中身は全く違う。

Barçaが2025～26年に公に示している方向は前者である。Pau Martíはデータと専門スタッフを強化しながらも、育成年代の中心に選手自身の創造性を置き、BarçaのS&C部門は筋力と負荷を増やしながらも技術を犠牲にしないことを強調し、BIHUBは長距離の蓄積より特異的な高強度刺激を推奨している。 ⁷⁰

したがって、依頼者である私の最終的な理解は、「走り込み重視への転換」ではなく、「高強度サッカーを成立させるための身体能力を、従来のBarçaメソッドの中により明示的・科学的・個別的に組み込む方向への進化」である。

そして年齢別に最も注意すべき線引きは、

U8～U12では「走力を作る」より「走れる身体と賢く動く能力を遊び・技術とともに作る」、U13～U16では「成長を監視しながら強度を増す」、U17～U19では「トップの試合要求に耐えられる高強度を戦術と一体化する」

という違いである。 ⁷¹

主要一次資料・原典

以下は本調査で特に重視した原典である。本文の引用表示からも各ページを参照できる。

資料	位置づけ	原典URL
FC Barcelona / Barça Academy “Success Methodology”	Academyの公式理念	https://barcaacademy.fcbarcelona.com/en/about-us/success-methodology ¹¹
Barça Innovation Hub “Pretemporada en fútbol: menos volumen, más intensidad”	「距離蓄積→高強度」について最重要の2026年公式資料	https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/es/blog/pretemporada-futbol-moderno-intensidad-volumen/ ²
Pau Martí “En el fútbol formativo el talento es necesario, pero no es suficiente”	La Masia、GPS、創造性、現代サッカーについての2025年スペイン語原典	https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/es/blog/pau-marti-en-el-futbol-formativo-el-talento-es-necesario-pero-no-es-suficiente/ ⁷
Barça Innovation Hub “Strength and Conditioning for Youth Football”	育成年代S&C、U19、EPTS、外的負荷	https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/education/executive-program-in-strength-and-conditioning-for-youth-football/ ⁷²
Barça Innovation Hub “High Performance in Football”	Structured Training、負荷、フィジカル育成	https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/education/executive-postgraduate-in-high-performance-in-football/ ⁷³

資料	位置づけ	原典URL
Barça Innovation Hub “Growth-related injuries in youth football”	成長、筋力、骨端障害、栄養、個別化	https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/growth-related-injuries-youth-football/ 44
Barça Innovation Hub “Madurez biológica y riesgo de lesión...”	U14/U16、成熟度と傷害リスク	https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/es/blog/madurez-biologica-riesgo-lesion-futbol-base/ 46
FC Barcelona “Hansi Flick’s staff”	2024年トップチームのフィジカル部門強化	https://www.fcbarcelona.com/en/football/first-team/news/4057613/hansi-flicks-staff/featured 21
FIFA Training Centre “Regaining possession high up the pitch”	カウンタープレスと高強度ゲーム形式	https://www.fifatrainingcentre.com/ 内該当教材 18
FIFA Talent Development “Train the talent”	年齢相応、成熟度、負荷、保護者教育	https://www.fifatrainingcentre.com/en/environment/talent-development/talent-development/train-the-talent.php 48
UEFA “Youth League: New format from 2024/25”	ユース大会構造の変化	https://www.uefa.com/uefayouthleague/news/0282-185d698fafb9-93f575716790-1000--new-format-from-2024-25/ 33
PubMed: Barnes et al., EPL longitudinal study	高強度走・スプリント増加の基礎的縦断研究	PubMed原著情報 19
PubMed: LaLiga four-season evolution study	2019/20～2022/23の走行要求変化	PubMed原著情報 20
PubMed: Oliva-Lozano et al., maximal sprint study	最大強度スプリントの戦術的意味	PubMed原著情報 17
PubMed: IOC Youth Athletic Development Consensus	健康・発育を優先した長期育成原則	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26084524/ 74
PubMed: AASM pediatric sleep consensus	6～12歳9～12時間、13～18歳8～10時間	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27707447/ 63

なお、学術研究の多くは男子エリート選手を対象としており、U8～U12、とりわけ女子選手への直接的な研究エビデンスはU15～成人男子ほど豊富ではない。このため、低年齢への具体的な負荷処方は成人・U19研究を単純に縮小して適用すべきではない。Barça自身の女子育成データでも、U11/U12では成長関連問題による離脱の比重が大きいことが報告されており、性別、成熟段階、個人差を含めた管理が必要である。 44

- 1 2 13 14 35 65 **Pretemporada en fútbol: menos volumen, más intensidad - Barça Innovation Hub**
https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/es/blog/pretemporada-futbol-moderno-intensidad-volumen/?utm_source=chatgpt.com
- 3 10 11 68 **Success Methodology | Official FC Barcelona Website**
https://barcaacademy.fcbarcelona.com/en/about-us/success-methodology?utm_source=chatgpt.com
- 4 24 54 64 72 **Executive Program in Strength and Conditioning for Youth Football - Barça Innovation Hub**
https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/education/executive-program-in-strength-and-conditioning-for-youth-football/?utm_source=chatgpt.com
- 5 16 66 **Part 6: Why teams run - FIFA Training Centre**
https://www.fifatrainingcentre.com/en/fwc2022/physical-analysis/viewing-match-physical-performances-through-a-tactical-lens--why-do-teams-run.php?utm_source=chatgpt.com
- 6 19 **The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League.**
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25009969/?utm_source=chatgpt.com
- 7 59 70 **Talento vs. esfuerzo: claves del fútbol formativo según Pau Martí**
https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/es/blog/pau-marti-en-el-futbol-formativo-el-talento-es-necesario-pero-no-es-suficiente/?utm_source=chatgpt.com
- 8 9 44 58 **Growth-Related Injuries in Youth Football | BIHUB**
<https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/growth-related-injuries-youth-football/>
- 12 **Presentation of 2025-26 youth football teams**
https://www.fcbarcelona.com/en/club/news/4412523/presentation-of-202526-youth-football-teams?utm_source=chatgpt.com
- 15 **Do players run less when their team is in possession of the ball? - Barça Innovation Hub**
https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/do-players-run-less-when-their-team-is-in-possession-of-the-ball/?utm_source=chatgpt.com
- 17 **When and how do professional soccer players experience maximal intensity sprints in LaLiga? - PubMed**
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35803616/?utm_source=chatgpt.com
- 18 11) **Regaining possession high up the pitch - FIFA Training Centre**
https://www.fifatrainingcentre.com/en/practice/elite-sessions/transition-to-defending/regaining-possession-high-up-the-pitch.php?utm_source=chatgpt.com
- 20 **The Evolution of Match Running Performance in the Top Two Spanish Soccer Leagues: A Comparative Four-Season Study.**
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39846668/?utm_source=chatgpt.com
- 21 67 **Hansi Flick's staff**
https://www.fcbarcelona.com/en/football/first-team/news/4057613/hansi-flicks-staff/featured?utm_source=chatgpt.com
- 22 **Julio Tous: 'We have an incredibly committed team'**
https://www.fcbarcelona.com/en/football/first-team/news/4090831/julio-tous-we-have-an-incredibly-committed-team?utm_source=chatgpt.com
- 23 **Hansi Flick felt the passion for Barça from the first day**
https://www.fcbarcelona.com/en/news/4062427/hansi-flick-felt-the-passion-for-barca-from-the-first-day?utm_source=chatgpt.com

- 25 Training elite youth soccer players: area per player in small-sided games to replicate the match demands - PMC
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9331353/?utm_source=chatgpt.com
- 26 Player Tracking Data Analytics as a Tool for Physical Performance Management in Football: A Case Study from Chelsea Football Club Academy - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30373111/?utm_source=chatgpt.com
- 27 Beuker on the new framework in the youth academy and the renewed Ajax program
https://english.ajax.nl/articles/beuker-on-the-new-framework-in-the-youth-academy-and-the-renewed-ajax-program?utm_source=chatgpt.com
- 28 Ajax youth academy, everything starts with the basics - Ajax.nl
https://english.ajax.nl/club/youth-academy/?utm_source=chatgpt.com
- 29 Head of Physical Development and Pathways | 5 December, 2025 | Jobs and careers with Liverpool Football Club
https://jobsearch.liverpoolfc.com/jobs/job/Head-of-Physical-Development-and-Pathways/1318?utm_source=chatgpt.com
- 30 High Pressing in Football: PPDA and Pressure Metrics
https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/blog/high-pressing-ppda-metrics/?utm_source=chatgpt.com
- 31 よくあるご質問 | バルサアカデミーキャンプ公式サイト
https://campsjapan.barcaacademy.com/2026/faq.html?utm_source=chatgpt.com
- 32 New format for Champions League post-2024: Everything you need to know | UEFA Champions League 2025/26 | UEFA.com
https://www.uefa.com/uefachampionsleague/news/0268-12157d69ce2d-9f011c70f6fa-1000--new-format-fo/?utm_source=chatgpt.com
- 33 UEFA Youth League: New format from 2024/25 | UEFA Youth League 2023/24 | UEFA.com
https://www.uefa.com/uefayouthleague/news/0282-185d698fafb9-93f575716790-1000--new-format-from-2024-25/?utm_source=chatgpt.com
- 34 Training Load, Official Match Locomotor Demand, and Their Association in Top-Class Soccer Players During a Full Competitive Season - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39874527/?utm_source=chatgpt.com
- 36 45 Effects of 2 Combined Training Protocols on the Aerobic and Anaerobic Fitness, Technical Skills, and Psychophysiological Responses in Young Soccer Players - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39446754/?utm_source=chatgpt.com
- 37 47 Effects of 4-week velocity-based HIIT on athletic performance in youth soccer players - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41018890/?utm_source=chatgpt.com
- 38 43 Effect of strength and high-intensity training on jumping, sprinting, and intermittent endurance performance in prepubertal soccer players - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24473467/?duplicate_of=23698082&utm_source=chatgpt.com
- 39 71 Sprint training in preadolescent soccer players - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19223678/?utm_source=chatgpt.com
- 40 57 Match running performance and fitness in youth soccer - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20703978/?utm_source=chatgpt.com
- 41 Age-Related Effects of Physical Performance on Technical and Tactical Outcomes in Youth Soccer - PMC
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12196848/?utm_source=chatgpt.com

- 42 Houtmeyers - External load differences between elite youth and professional players - FIFA Training Centre
https://www.fifatrainingcentre.com/en/environment/research-brief/high-performance/train/external-load-differences-between-elite-youth-and-professionals-players.php?utm_source=chatgpt.com
- 46 Madurez biológica y riesgo de lesión en fútbol base
https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/es/blog/madurez-biologica-riesgo-lesion-futbol-base/?utm_source=chatgpt.com
- 48 06) Train the talent - FIFA Training Centre
https://www.fifatrainingcentre.com/en/environment/talent-development/talent-development/train-the-talent.php?utm_source=chatgpt.com
- 49 60 69 Influence of Biological Maturity on the Match Performance of 8- to 16-Year-Old, Elite, Male, Youth Soccer Players - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29461418/?utm_source=chatgpt.com
- 50 Effects of age, maturity and body dimensions on match running performance in highly trained under-15 soccer players - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24786981/?utm_source=chatgpt.com
- 51 Injury Patterns and Incidence in an Elite Youth Football Academy—A Prospective Cohort Study of 138 Male Athletes - PMC
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10573676/?utm_source=chatgpt.com
- 52 Sport injuries aligned to peak height velocity in talented pubertal soccer players - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24022568/?utm_source=chatgpt.com
- 53 The influence of maturity on recovery and perceived exertion, and its relationship with illnesses and non-contact injuries in young soccer players.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36247948/?utm_source=chatgpt.com
- 55 The FIFA 11+ Kids Injury Prevention Program Reduces Injury Rates Among Male Children Soccer Players: A Clustered Randomized Controlled Trial - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35903029/?utm_source=chatgpt.com
- 56 A Multinational Cluster Randomised Controlled Trial to Assess the Efficacy of '11+ Kids': A Warm-Up Programme to Prevent Injuries in Children's Football - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29273936/?utm_source=chatgpt.com
- 61 63 Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27707447/?utm_source=chatgpt.com
- 62 Objective sleep characteristics of elite academy soccer players: a seven-day actigraphy analysis of a U15 national league squad - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42422392/?utm_source=chatgpt.com
- 73 Executive Postgraduate in High performance in football - Barça Innovation Hub
https://barcainnovationhub.fcbarcelona.com/education/executive-postgraduate-in-high-performance-in-football/?utm_source=chatgpt.com
- 74 International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development - PubMed
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26084524/?utm_source=chatgpt.com