

# PETTERS JUL- & NYÅRSTIPS



**Hej tjejer hoppas träningen går bra och ni är inspirerade inför seriesäsongen. Här kommer lite intressant läsning som ytterligare förtydligar hur viktig försäsongsträningen är.**

## **”Man blir bra på det man tränar”**

I ny forskning från Umeå Universitet av doktorand Anna Olsson har man visat just detta i en undersökning av fotbollsspelare. Spelare från tre lag i Damallsvenskan registrerades med hjärtfrekvensmätning under tre träningstillfällen och en match. Det man såg var att intensiteten i spelet var högre under match än träning.

### **Intensitet**

Under träning – 71% av Heart Rate Peak

Under match – 89% av Heart Rate Peak

Man såg också att de spelare som under träning befunnit sig i de högre intensitetszonerna längst tid var också de som låg högst under match. Sedan tidigare vet vi att de flesta skador i fotboll sker under den sista kvarten av varje halvlek med fler skador i andra halvleken än första. Det görs fler mål sista kvarten i en match. Man bör med andra ord öka intensiteten i träningspelet för att vara förberedd på en högre intensitet vid match. Annars gör de högre kraven från matchsituationerna att skaderisken ökar. Man bör också ha med sig som tränare och lagansvarig att en spelare inte bör spela en hel match om han/hon inte är färdigrehabiliterad och har kapacitet för den höga intensiteten som de innebär att spela match.

Förbered er så bra ni bara kan så har ni lagt grunden till bra prestationer.

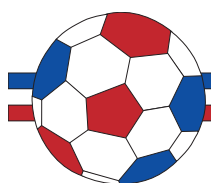
Vi hörs

## **Petter Johansson**

Chef för Rehabteamet Eksjö Fotboll Dam  
Smålands ryg- & idrottsklinik  
Forma Framtid

## **Kom ihåg!**

- 🏐 **RÖRLIGHET**
- 🏐 **NOGGRANNHET**
- 🏐 **ÅTERHÄMTNING**
- 🏐 **GLÄDJE**



**EKSJÖ FOTBOLL**

