

Sammendrag

I denne undersøkelsen studeres hvordan fotballspillere på juniornivå utvikler sine fotballmessige ferdigheter. Formålet med denne undersøkelsen er å følge et juniorlag over tid for å kartlegge hvor fysisk aktive de er i ulike treningssituasjoner.

For å få en mer presis forståelse av spillernes treningsaktivitet blir det gjennomført observasjoner av enkelte treninger. I den forbindelse blir det også benyttet akselrometer som gir et meget nøyaktig mål på hvor fysisk aktiv spillerne har vært på treningene.

Resultatene viser at denne spillergruppen hadde relativ høy intensitet på treningene, men det var store variasjoner spillerne i mellom. Intensiteten på treningene varierte i stor grad med hvordan treningene var lagt opp. Treningenes form og innhold bidrar til å påvirke forskjellene spillerne mellom. Dette er tråd med andre studier av yngre spillere (Sæther, Ingebrigtsen og Mehus 2005). Hvilken posisjon en har på laget påvirker intensiteten på kamplignende treninger. Midtbanespillerne ser ut til å ha meget høy intensitet på kamplignende treninger. For flere forsvars- og angrepsspillere ser det ikke ut til at kamplignende treninger gir tilstrekkelig intensitet for utholdenhetstrening.

De forløpige resultatene tyder på at det bør tas individuelle hensyn hos de ulike spillerne for å forbedre den enkeltes utholdenhetstrening. Dette gjelder spesielt for forsvars- og angrepsspillere.

Foreløpig mangler vi data om sammenhengen mellom intensitet på treningene og ferdighetsutviklingen for den enkelte spiller og for laget som helhet. Det blir viktig å studere videre hvordan treningsopplegg påvirker treningsintensiteten, og hvordan dette i neste omgang påvirker ferdighetsutviklingen hos den enkelte spiller og laget som helhet. I den sammenheng er det viktig å være oppmerksom på at for sterkt fokus på intensitet, kan ha utilsiktede virkninger.