



Fótbóltsspælarar kunnu gerast betri

Magni Mohr, sum hevur ferðast kring allan heim og lagt elituni innan fótbólt lag á, er sannførdur um, at flest allir góðir fótbóltsleikarar kunnu gerast enn betri, um testir gerast ein vanligur partur av venjingunum

Rannvá G. Fossaberg

- Kennir tú sum fótbóltsleikari tinar styrkir og veikleikar á vøllinum, hevur tú ein stóran fyrirun og klárar teg betur á vøllinum. Tað sigur Magni Mohr, sum saman við danska professaranum Jens Bangsbo, hevur givið út bók, ið snýr seg um leikaratestir í samband við fótbólt.

Ein praktisk brúkarabók

Magni Mohr, sum býr í Onglandi og dagliga starvast sum Senior Fellow Researcher á University of Exeter, hevur júst útgivið bókina Fitness Testing in Football.

- Hetta er ein praktisk brúkarabók til fótbóltsvenjarar og fólk annars, sum ar-

beiða við fótbólti. Bókin er skrivað á einum løttum máli, soleiðis at einum ikki nýtist at hoyra til fótbóltselituna fyri at skilja tað, sum greitt verður frá í bókini, sigur Magni Mohr. Í bókini verða ymiskar testir lýstar, hvussu tær skulu gerast, og hvussu úrslitini kunnu brúkast.

- Hetta eru testir, sum hava ein vísindaligan uppruna, tað vil siga, at tær eru kannaðar og staðfestar sum testir, ið kunnu siga nakað um evnini hjá tí einkulata leikaranum at prestera innan tey ymsu økini í fótbólti, sigur Magni Mohr, sum heldur, at føroyskir fótbóltsvenjarar og spælarar í størri mun áttu at brúkt testir sum part av venjingunum.

- At gera testir er rættiliga einfalt, tað krevur ikki dýra útgerð, tekur ikki langa tíð, og harafturat órógvur tað ikki venjingina stórvegis. Tískil átti tað í størri mun enn nú verði nýtt innan føroyskan fótbólt.

Testir gera leikararnar betri

Sambært Magna Mohr eru fleiri fyrirunir við at nýta testir sum part av venjingunum. Hóast summi føroysk fótbóltsfeløg gera testir við leikarunum, so heldur hann, at nýtslan av testum kann gerast enn betri.

- Fá lið testa systematiskt og breitt. Nøkur lið koyra nakrar standardtestir gjøgnum árið, og hesar testirnar siga sjálvandi nøkur ting,

men sum fótbóltsspælari skalt tú kunna fleiri ymisk ting á vøllinum, og tí er umráðandi at testa allar teir ymsu eginleikarnar hjá einum fótbóltsspælara, sigur Magni Mohr. Hann heldur, at stórir tørvur er á eini slikari bók sum Fitness Testing in Football, tí hann og Jens Bangsbo fáa javnan fyrirspurningar frá fólki um at gera testir við fótbóltsleikarum.

- Bæði venjarar og leikarar vilja vita, hvat ein skal testa, hvør útgerð skal nýtast, nær ein skal testa, hvussu úrslitini kunnu brúkast og so framvegis. Vit hava gjørt vísindaligar kanningar seinastu 10-15 árini, og vit hava tiskil eina rúgvu av tilfari. Vit hildu tað vera eitt gott

hugskot at geva hesa vitanina út á bók, soleiðis at fólk fáa ágóðan av tí, greiðir Magni Mohr frá.

Profilanalysur eru neyðugar

Í bókini er eitt nú ein sokallaður ratinglisti, sum ein kann nýta til at samanbera síni egnu úrslit við úrslitini hjá bestu fótbóltsleikarunum í heiminum.

- Vit hava savnað saman testúrslit frá toppfótbólti, so at til ber at síggja, hvussu væl leikararnir klára seg innan tey ymsu økini. Út frá tí hava vit gjørt eina ratingskipan, soleiðis at hvørjaferð, tú gert eina test, kanst tú finna hesa testina fram í bókini og síggja títt úrslit í mun til tey bestu í heiminum, sig-

ur Magni Mohr, sum leggur afturat, at tøluni, sum testirnar geva, kunnu brúkast til profilanalysur av fótbóltsspælarum.

- Tøluni kunnu siga nakað um, hvar ein leikari er sterkur og veikur í mun til tað, hann skal gera á vøllinum. Um tað verður testað breitt, soleiðis sum vit viðmæla, so ber til at gera góðar profilanalysur av leikarunum. Hesar profilanalysurnar eru neyðugar og kunnu verða rættiliga avgerandi, tá til dømis venjarar leggja fótbóltsdystir til rættis.

Bókin Fitness Testing in Football kemur út á altjóða marknaðin, og til ber at fáa meir at vita um bókina á heimasíðuni www.soccerfitness.com.