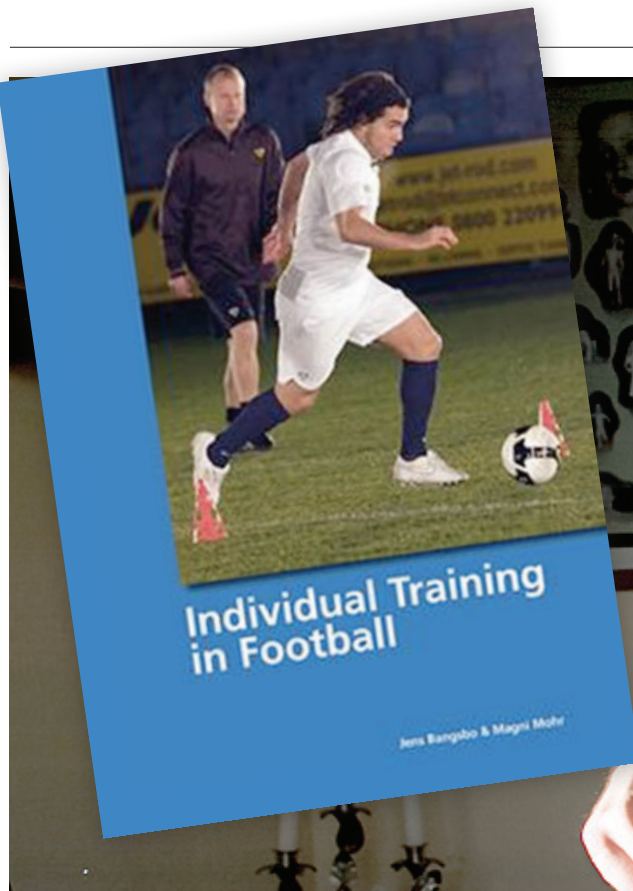


ÍTRÓTTUR



Magni Mohr við nýggjari bók

- Tveir spælarar, sum spæla á sama plássi kunnu hava ymiskar fortreytir. Tí er týðningarmikið at venja teir ymiskt, sigur Magni Mohr, sum saman við Jens Bangsbo hevur útgivið bók um persónligar venjingar til fót bóltsspælarar

Tróndur Arge

Føroyski úrmælingurin í kropsligari fót bóltsspæling hevur saman við viðurkenda danska ítróttarfyziologinum og fyrrverandi hjálparvenjaranum í Juventus, Jens Bangsbo, útgivið bókina, sum er ætlað sum ein faklig bók til venjarar.

- Hetta er ein bók, sum er ætlað venjarum bæði her í Føroyum og venjarum í størri feløgum kring fót bóltssheimin, sigur Magni Mohr, sum hevur eina fortíð, har hann hevur arbeitt fyrri millum annað ítalska Juventus og enska Chelsea.

Hugskotið aftanfyrri bókin er persónlig venjing til fót bóltsspælarar. Fram til aldarskiftið hevur verið vanlig, at allir spælarar hava verið bólkari saman og vant tað sama. Síðani aldarskiftið er ferð komin á gransking innan fót bóltssfyziologi og persónlga venjing til einstaka fót bóltsspælaran.

- Spælarar, sum spæla á sama plássi kunnu hava ymiskar fortreytir. Tú kanst t.d. hava ein høgra og ein vinstra bakk, sum eru ymiskir. Annar er framrættar og hin er meiri verjukendur. Tú kanst eisini hava tveir sentralar miðvallarar, ið hava heilt ymiskan spælistíl,

hóast teir spæla á sama plássi. Tá eru krøvini ymisk til tann einstaka spælaran. Tí er týðningarmikið, at venja teir ymiskt fyrri at fáa sum mest burtur úr venjingini, sigur Magni Mohr.

Fokus í bókini er at skilja millum teir ymisku spælararnar á teimum ymisku plássunum, tí mangan er munurin stóur.

Juventus førandi á økinum

Ferðin inn í fyziologiska ítróttheimin hjá Magna Mohr byrjar í Keyþamannahavn, tá hann byrjar at lesa á universiteti í danska høgðusstaðnum. Ein av granskarunum er Jens Bangsbo, sum samstarvar við ítalska stórfelagið, Juventus.

Jens Bangsbo bjóðar Magna at gera ymiskt granskingararbeiði fyrri hann í samband við Juventus. Tað er í 1999. Nakað seinni eru boð eftir danska ítróttarfyziologinum sum hjálparvenjara hjá høgtvirda Marcello Lippi í sama felagi.

- Uttan at vita neyvt hvat fyrigongur í øllum øðrum feløgum, so havi eg eina hómíng av, at vit í Juventus vóru førandi innan økið við persónligum venjingum til fót bóltsspælarar, sigur

Magni Mohr, sum eisini stendur fyrri kropsligu fyrri-reikingini hjá danska fót bóltsslandsliðinum undan HM endaspælinum í 2002 í Japan og Korea.

Magni hevur eisini arbeiðt í enska stórfelagnum Chelsea. Í 2008 eru boð eftir honum úr London. Í 2009 verður Carlo Ancelotti settur sum venjari. Hann er fyrrverandi venjari hjá Juventus og inngangsvinkulin til venjingina er ikki ókendur fyrri Magna Mohr.

Vágbingurin fær nú ein størri leiklut, har hann er við til at ráðgeva tilrættisleggingini av kropsligu- og fót bóltsspælingini hjá besta liðnum hjá Chelsea. Hetta verður gjørt við millum annað at filma spælarar individuelt til dyst og greina hvat teir gera á vøllinum mun til tað, sum venjarin ynskir.

- Tað, sum vit millum annað gjørdur í Chelsea var, at hyggja nærri eftir tí einstaka spælaranum. Hvat ger hann í einum dysti, hvat vil venjarin hava hann at gera og hvussu fáa vit á bestan hátt vant tað, sum hann skal bliva betri til, sigur Magni Mohr og vísir til hugtakið Key Performance Indicators, sum er tey teknisku, taktisku og kropsligu økini sum first og fremst

skulu mennast hjá einstaka leikaranum.

Hetta er ein máti at velja nakrar eginleikar hjá einum spælara út, sum hann skal hava fyrri at passa á eitt ávíst pláss í eisini ávísari spælskipan. Út frá hesum ber til at tilrættisleggja persónliga venjing fyrri tann einstaka spælaran.

- Fyri ein áleypara kann tað verða, at hann skal verða skjótur á fyrstu metrinum. Fyri ein vong, at hann er førur fyrri at seta ein spælara av. So raðfestur tú individuelli eginleikarnar og arbeiður út frá tí, sigur Magni Mohr, og vísir til fyrrverandi Chelsea spælaran, Arjen Robben, hvør høgðusstyrki liggur í at seta menn av við skjótum dribblingum.

Tað er millum annað við royndum frá Juventus og Chelsea, at Magni Mohr og Jens Bangsbo geva bókina út. Í bókini verður eisini víst til dømi, sum teir hava upplivað í síni tíð í stóru feløgnum í Evropa.

Testa tínar spælarar

Bókin gevur eisini venjarum møguleikan at testa sínar spælarar á tekniskum økjum. Hetta fyrri at kunna síggja neyvt hvørjar eginleikar ein spæleri hevur. Hvørjum økjum teir skulu arbeiða við og

hvørjum økjum teir hava sínar styrkir.

- Bókin gevur venjarum ein møguleika at testa spælararnar á heilt neyvum økjum. Síðani vísa vit eisini á hvussu tú kanst arbeiða við teimum ymisku eginleikunum, sum venjarin ella spælarin ynskir at bliva betri til, sigur Magni Mohr, sum í ár var knýttur at Víkingi í uppstarttíðarskeiðinum.

Hann leggur afturat, at hetta er hent hjá serliga ungdomsvenjarum at fáast við.

Eisini til føroyskar spælarar

Tað kann tykjast møtumikið hjá føroyskum venjarum, ið ikki hava somu umstøður sum stóru feløgini í heiminum, at skula geva hvørjum einstøkum spælara persónliga venjing. Her vísir Magni Mohr á, at í einum venjingarøvisli kunnu fleiri spælarar fáa síni persónligu venjingar.

- Í einum øvisli kann t.d. ein spæleri venja teknist og ein annar kropsliga, sigur Magni Mohr og leggur afturat;

- Tað snýr seg um at fáa øvislini at líkjast týðningarmiklum hendingum í einum dysti mest møguligt fyrri einstaka leikaran, so at

tað passar fyziologiskt við tað arbeiði, sum ein spæleri ger, tá hann kemur í eina tílíka støðu í einum dysti, sigur Magni.

Hetta er onnur bókin, sum Magni og Jens Bangsbo geva út saman og tann fjórða hjá Magna Mohr. Tann fyrra bókin hjá Magna og Jens eitur "Fitness Testing in Football" (2012). Eisini her bleiv dentur lagdur á, at øll skulu kunnu fáa nyttu burtur úr bókini.

- Tá gjørdur vit tað eisini so, at tey smærru feløgini kunnu fáa nyttu burtur úr bókini. Tað gera vit við at vísa á møguleikar, sum smærri feløg kunnu nýta, sigur Magni Mohr.

Magni leggur at enda afturat, at bókin er ætlað sum ein venjarabók til venjarar. Bókin "Fitness Testing in Football" er hagartil blivin umsett til kinesiskt og verður millum annað brúkt á venjaraútbúgvingum úti í heimi. Ætlanin er eisini at nýggja bólkin skal umsetast til millum annað kinesiskt og onnur mál, sum hon røkkur kring heim. Bókin er upprunaliga á enskum.

trondur@sosialurin.fo