



Magni Mohr, serfrøðingur í kropsligari venjing

Mynd: Álvur Haraldsen

TRÍGGIR DAGAR HVÍLD OV LÍTIÐ

Føroyski serfrøðingurin í kropsligari venjing, Magni Mohr, hevur verið partur av altjóða ítróttargransking, sum kemur við tilmæli um, at tað aldrin eru færri enn fyra dagar millum dystirnar í altjóða fótbólti. Nýggja føroyska granskingin lýsir møðis og hvíldartilgongdina í eini viku við trimum fótbóltsdystum, hjá veltrenaðum elitu fótbóltsspælarum

Tróndur Arge

Magni Mohr, frá Fróðskaparsetri Føroya, hevur saman við útlenskum granskarum almannakunngjørt nýggja vísindaliga grein í tíðarritinum »European Journal of Applied Physiology«. Greinin hevur heitið »Muscle damage, inflammatory, immune and performance responses to three games in 1 week in competitive football players«.

– Greinin kannar neyvt, vøddamøði og hvíld ígjøgnum eina viku við trimum fótbóltsdystum, har tríggir dagar eru ímillum dyst 1 og 2, og fyra dagar millum dyst 2

og 3. Soleiðis sær ein vanlig vika út í altjóða úrvælsfótbólti, sigur Magni Mohr.

Kanningin gjørd við yrkisspælarum

Kanningin var gjørd í Grikkalandi við yrkisfótbóltsspælarum sum royndarpersónum. Kanningin er lutvíst stuðla úr føroyska Granskingargrunninum. Hetta er fyrri liður av kanningararbeiðinum. Á universitetinum í Gøteborg verður í løtuni seinni parturin gjørdur, sum verður liðurur í desember í ár.

– Seinni parturin kannar um ymiskir vøddar møðast og hvíla ymiskt. Tað vil siga

um teir hava ymisk møðis- og hvíldarmynstur, tá fleiri fótbóltsdystir verða spældir við stuttum millumbili, sigur Magni Mohr.

Drúgvar kanningar við áhugaverdum úrslitum

Nýggju kanningarnar eru drúgvar og gjøgnumfórdar, og koma eisini til eina áhuga-verda niðurstøðu-

– Í nýggju greinini verður støddin av mikroskaðum í vøddunum, vøddapína, vøddainflammation og ávirkanin á immunskipanina, umframt oxidativt stress – millum annað framleiðsla av fríum radikalum - og virkni hjá antioxidant

skipanini í kroppinum neyvt kannað. Umframt tey fysiologisku mátini verða kropslig avrik í venjing og dysti og ímillum dystir máta við GPS-mátinum, fysiologiskum mátingum og skjótleikatestum, sigur Magni Mohr.

Kanningin vísir greitt, at úrvælsfótbóltsspælarar eru meira ávirkaðir av dysti 2, enn dysti 1 og 3 í einari viku við trimum dystum. Her er talan eitt nót um størri grad av møði, seinni hvíldartíð og størri fysiologiskari strongd.

– Serstakliga áhugavert er, at spælararnir eru nógv meira strongdir aftaná dyst 2, sum er tríggjar dagar eftir dyst 1, samanborið við dyst

3, sum er fyra dagar eftir dyst 2. Hetta hóast dystur 3 er triði og seinasti dysturin í vikuni, sigur Magni Mohr og sigur viðari;

– Hetta merkir, at tríggir dagar av hvíld ímillum fótbóltsdystir er ov lítið, men at spælarar saktans kunnu spæla fleiri fullar dystir innan stutt tíðarskeið, um hvíldartíðin er minst fyra dagar long, og um spælararnir fylgja einari optimalari hvíldarstrategi. Nakað, sum bleiv gjørt í kanningini, sigur Magni Mohr.

Tilmæla fyra dagar hvíld

Kanningin vísir eisini, at

úrvælsfótbóltslið mugu leggja stóran dent á at framskunda hvíldartíðina. Eitt nú, tá landslið spæla dupult-dystir, ella tá dystir í heimligu kappingum renna saman við steypadystum og evropeiskum dystum.

– Tilmælt verður, at allir fótbóltsdysir hava minst fyra dagar av hvíldartíð, og at optimalar »recovery-protokollir« verða fylgdar til fullnar. Hetta fyri at verja spælararnar ímóti skaðum og brunasjúkum, umframt at tryggja optimal kropslig avrik í venjing og dysti, sigur Magni Mohr at enda.

trondur@sosialurin.fo