

Sport

» Jeg håber på syv mere for Randers i foråret «

FRANK KRISTENSEN, TIDLIGERE FCM-TOPSCORER, DER OGSÅ HÅBER PÅ AT LAVE MÅL FOR RANDERS

Sport - redigeret af Kim Hansen

REDAKTIONEN

Østergade 21 · 7400 Herning
E-mail: sporten@herningfolkeblad.dk
Tlf. 96 26 37 00 · Fax 97 22 36 00

JOURNALISTER

- **Sportsredaktør**
Kim Hansen (ksh) ksh@herningfolkeblad.dk
Tlf. 96 26 37 27
- **Frits Nielsen (frits)** fni@herningfolkeblad.dk
Tlf. 96 26 37 19
- **Kenneth Kristiansen (kk)** kgk@herningfolkeblad.dk
Tlf. 96 26 37 18
- **Thomas Damm (damm)** tbd@herningfolkeblad.dk
Tlf. 96 26 37 17

SPORT I DAG

Håndbold
Guldageren Ligaen: HC Odense - FC Midtjylland 15.00

SPORT I MORGEN

Fodbold
Træningskamp i Spanien: FCM-Odd Grenland 18.00

TV-dokumentar om FCM's Morten Nielsen

FODBOLD DR 2 sender i morgen aften en dokumentar med FC Midtjylland-spilleren Morten Nielsen. Journalisten Niels Chr. Jung har i fem år fulgt Morten Nielsen, som har fået tilsendt en kopi af udsendelsen.

- Han begyndte, da jeg var 15 år og fulgte mig i Chelsea, i Holland og Sverige og også i FCM, fortæller Morten Nielsen.

De fem år er klippet ned til 60 minutters tv, og dokumentaren følger tæt Morten Nielsen og hans far Benny Nielsens kamp om at kæmpe sig fra ungdomslandet og videre til Chelsea med alle stjernerne. Morten Nielsen har allerede set resultatet.

- Det er helt mærkeligt at se mig selv, men et fantastisk minde for mig. Jeg håber da også, andre vil synes om det, siger Morten Nielsen.

Morten Bjerregaard tvivlsom til HCM-kamp

HÅNDBOLD HC Midtjyllands bagspiller Morten Bjerregaard blev skadet i midtugen, da han vred rundt på anklen i kampen mod FIF.

HCM-træner Frans Hammer er ikke sikker på, at Bjerregaard er med på torsdag, når holdet spiller ude mod Lemvig.

Ankelen er undersøgt, men den er så hævet, at det ikke har været muligt at stille en endelig diagnose.

- Vi kan ikke se det helt endnu, og er meldingen, at den ikke er brækket, men ledbåndene har fået et riv, så han er nok ikke med torsdag, siger træneren.

Sejr til Danmark og Kristina Ludikova ved EM

BADMINTON Det blev til endnu en dansk sejr ved hold-EM i badminton, da danskerne fredag slog Tjekkiet med 4-1. Det eneste nederlag i opgøret - og faktisk det første danske nederlag overhovedet ved dette EM - sørgede Ikast-spilleren Kristina Ludikova for. Tjekken slog danske Karina Jørgensen, der i denne kamp afløste den normale førstesingle Tine Baun. Ludikova vandt en tæt kamp 21-17, 20-22, 21-19, men hendes tjekiske holdkammerater kunne altså ikke følge trop og skabe overraskelsen.

I dag gælder det kvartfinalerne, hvor Danmark skal møde Polen. De øvrige kampe er Bulgarien-England, Rusland-Holland og Frankrig-Tyskland.

Landstræner Claus Poulsen spår, at det nu bliver sværere for danskerne. Med på det polske hold er blandt andre den stærke mix-konstellation Robert Mateuski og Nadiezda Zieba.

- Det er en tricky kamp. Polakkerne ser stærke ud, så vi skal være helt klar. Jeg mener, vi har en rigtig god chance, men vi skal helt klart forvente en hård kamp, siger Claus Poulsen til badminton.dk.

Norsk nedtur i storslalom

SKISPORT Det blev til en stor norsk skuffelse ved VM i storslalom fredag, da Aksel Lund Svindal måtte nøjes med fjerdepladsen.

Den stærke nordmand førte ellers konkurrencen efter første gennemløb, men hans andet gennemløb var så langsomt, at han sluttede uden for medaljerækken. Ted Ligety fra USA vandt guld foran franske Cyprien Richard og østrigske Philipp Schörghofer.

- Det var fortjent. Han har været den bedste storslalomkører i år. Jeg synes, at jeg kørte o.k., men så blev det lidt langsomt til slut, siger Aksel Lund Svindal til NRK.

Den 28-årige nordmand har tidligere under VM vundet superkombineret.

Han har i alt vundet fire VM-guldmedaljer.

Giggs tager et år mere

FODBOLD En af engelske fodbolds mest markante figurer gennem de seneste to årtier har besluttet sig for at tage endnu en sæson i Premier League.

Manchester Uniteds 37-årige fløj Ryan Giggs har således forlænget sin aftale med storklubben, så den først udløber i sommeren 2012. På det tidspunkt har Giggs spillet 21 sæsoner i den bedste engelske fodboldrække efter sin debut som 17-årig i 1991.

- Det er dejligt at vide, at jeg stadig bidrager til holdets succes. Jeg føler, at jeg stadig har meget at tilbyde. Det eneste, jeg har haft lyst til, har været at spille for United, og jeg har været heldig at kunne gøre det i 20 år, siger Ryan Giggs.

B.S. vil skærpe bevidstheden

Spillerne skal udfylde dags- og kostplaner for at optimere deres professionelle karriere

AVISENS UDSENDTE

AF FRITS NIELSEN
fni@herningfolkeblad.dk



FODBOLD Det handler om at have en plan. Det er, hvad B.S. Christiansen arbejder på, at alle spillere i FC Midtjylland er bevidste om.

- Er du professionel, så skal du have en plan, og så gør du noget ved det, du kan gøre noget ved, forklarer B.S. Christiansen.

Han har derfor delt en lille bog ud til spillerne. Vel og mærke en bog uden bogstaver, for det er nemlig spillerne, der skal fylde linjerne ud og berette om, hvad de får dagligdagen til at gå med.

- Fra de står op, skal de skrive ned, hvad tiden går med. Der ved kan jeg bevidstgøre dem om, hvad deres tid går med. Mange af dem sidder timevis i en bil, fordi de bor langt fra, hvor vi træner. Andre lægger sig hjemme efter træning, og spiser så en gang junkfood senere på dagen.

- Nu kan de se, hvad de foretager sig, og vi kan derfra diskutere, hvad de kan gøre i deres liv. Det handler om at optimere deres dag, så de kan yde mere, når der er træning og kamp, siger B.S. Christiansen.

Mange uden struktur

Han slår på, at en professionel sportsmands karriere - modsat erhvervslivet - er yderst tidsbegrænset.

- De har kun deres krop at arbejde med. Derfor skal de tænke på mad og sovnetider. Alt for mange lever ustruktureret, siger B.S. Christiansen og gentager så en af sine leveregler.

- Har du et mål uden plan, så har du kun en drøm. De fleste har kun tænkt på, at de skal spille fodbold. De skal tænke på, hvad de kan blive bedre til, og om de vil ofre tiden på det. De skal have styr på deres liv, fastslår B.S. Christiansen.



B.S. Christiansen (t.v.) har bedt alle FCM-spillere om at føre dagbog.

Foto: Flemming Hansen

Kigger med på fysikken

FC Midtjyllands fysiske træner kan følge spillernes fysiske formåen fra sidelinjen

AF FRITS NIELSEN
fni@herningfolkeblad.dk

FODBOLD Et hjælpemiddel, kalder Thomas Kjærbye det computerprogram, der gør ham i stand til følge pulsen hos hver enkelt spiller på banen. Fra sidelinjen følger FC Midtjyllands fysiske træner med i, hvor meget spillerne inde på banen arbejder, og om de gør det rigtigt.

Han fortæller, at spillerne under opvarmningen kommer op på mellem 75 og 85 procent af deres maksimumpuls.

- Hvis jeg kender spillernes max-puls, kan jeg se, hvor hurtigt de restituerer efter for eksempel et langt løb. På sigt kan spillerne lære at bruge deres kræfter økonomisk rigtigt, forklarer Thomas Kjærbye.

Løbe mere effektivt

Han har en forventning om, at spillerne løber mindst 10 kilometer i en kamp.

- Så kan vi koble en video til og vise spillerne, hvordan de løber de 10 kilometer mest effektivt, siger Thomas Kjærbye.

Han har læst idræt på Køben-

havns Universitet i fem år og skrev speciale i træningsudviklingen under højintensitetsarbejde.

Studeret i forskelle

Han blev sidste år ansat i FC Midtjylland som fysisk træner og har blandt andet studeret forskellighederne i international fodbold.

- Forskellen på italiensk Serie A og Superligaen er ikke distancen, de enkelte spillere løber, men intensiteten. Det handler om at træne, så man kan holde et højt tempo hele kampen, og vi kan gøre spillerne bevidste om, hvordan de bruger deres kræfter, og hvordan de skal bruge dem, siger Thomas Kjærbye.

Thomas Kjærbye, FC Midtjyllands fysiske træner, har fuldstændig styr på spillerne via moderne teknologi.

Foto: Frits Nielsen

FC Midtjylland tester ny boldkanon

Ulvene låner kanon, der kan affyre bolde med over 200 km/t

AF FRITS NIELSEN
fni@herningfolkeblad.dk

FODBOLD En boldkanon er ikke noget nyt fænomen, men nu er der kommet en nyudviklet model, som ikke fylder så meget, og som kan mange forskellige ting og dertil skyde meget hårdt.

- Vi har målt skud på 210 km/t, fortæller Karsten Simensen, som forhandler den nye udgave af kanonen.

Maskinen kan indstilles til forskellige skud, indlæg og sågar skruede skud, og kanonen kan placere boldene bestemte

steder i målet. Derudover kan man indstille den, så boldene hele tiden kommer forskellige steder.

Karsten Simensen, der er tidligere AaB-målmand og senere målmandstræner i AaB, arbejder i Spanien sammen med den tidligere Real Madrid-spiller Henning Jensen, som nu er bosat i Valencia. I Valencia har Henning Jensen fået solgt et eksemplar til Valencia, og Karsten Simensen fortæller, at maskinen desuden har fået stor anerkendelse fra den spanske landstræner Del Bosque.

Skal hjælpe FCM

Karsten Simensen og Henning Jensen har vist boldmaskinen frem for flere af de hold, der træner på banerne på La Manga.

FC Midtjylland var blandt de interesserede, og de får nu en

maskine på prøve til træningsanlægget i Ikast.

- En lidt bedre udgave, og hvis den ellers virker, som de siger, så kan den da hjælpe os meget. Eksempelvis med indlæg til angriberne og til målmandstræning. Vi har mange, der kan bruge den, siger akademidirektør Claus Steinlein.

Prisen på maskinen er cirka 200.000 kroner. Den er udviklet i samarbejde med Aalborg Universitetscenter og et par firmaer i Aalborg.

- Lige nu sælger vi nogle for 150.000 kroner, siger Karsten Simensen.



Boldkanonen kan fyre skud af med over 200 km/t.

Foto: Frits Nielsen

Frank vil fortsat være farlig

Frank Kristensen var tæt på at skifte til græsk fodbold

AF FRITS NIELSEN
fni@herningfolkeblad.dk

FODBOLD Frank Kristensen og hans agenter havde travlt op til transferdeadline. Det fortæller Frank Kristensen, som også er på La Manga i Spanien. Bare ikke med FCM, som han var for et år siden, men nu med sin nye klub Randers.

- Jeg måtte finde noget, for min karriere ville have det svært, hvis jeg ikke spillede ret meget i foråret. Jeg bliver jo 34 år, siger Frank Kristensen.

Kontrakten med FCM udløb til sommer, og beskeden var, at han ikke ville få ret meget spilletid. En jokerrolle var, hvad FCM kunne tilbyde.

- Så der var gang i den. Jeg var tæt på en græsk klub, men de ville kun skrive i foråret, og deres turnering

slutter allerede i april. Derudover var en klub i USA interesseret, men deres transfervindue lukker først til april, så de havde ikke travlt, siger Frank Kristensen.

Derfor endte det med Randers, og det har Frank Kristensen det udmærket med.

- Nu har jeg fået to et halvt år, men man ved jo ikke, hvad der sker til sommer, griner Frank Kristensen.

Han fortæller også, at det er en lidt anden stil, han er kommet til.

- Randers træner på en anden måde. Mere taktisk. I FCM var det mere teknisk. I Randers spiller vi også med mindre risiko, siger Frank Kristensen.

Og så er der lige det med målene. Syv blev det til i efteråret for FCM, og foreløbig er det kun blevet til et enkelt Randers-mål i fire kampe.

- Det er træningskampe. Der plejer jeg ikke at score. Jeg håber på syv mere for Randers i foråret, siger Frank Kristensen, som i Randers optræder i lyseblåt og med nummer 20 på ryggen.