

Diego Maradona har skrevet seg inn på en slankeklubb i Italia. – Maradona reiste til Italia for å få hjelp til å gå ned noen kilo, sa hans lege Alfredo Cahe. – Det går bra med ham, bedre enn mange tror. Han takler situasjonen med stor ro. Carlos Bilardo overtar Maradonas oppgaver som landslagssjef mens Maradona er på slanker'n.



SPORTEN

Eirin Sund har bestemt seg for å gi seg som visepresident i fotballforbundet etter at hun for andre gang ble valgt inn på Stortinget.

Klar for vinter-OL

HAN imponerte på samling. Ronny Neergaard blir Nordmøres eneste deltaker i vinter-OL.

Fysioterapeuten er tilbake i Kristiansund. Søndag kom han hjem fra samling med det canadiske langrennslandslaget.

I nesten en måned var han på treningsleir i New Zealand. Hovedtrener Inge Bråten og utøverne likte det de fikk se av nordmøringen.

– Jeg hadde ansvar for ren skadebehandling, og bidro med kunnskap om hvor viktig det er å trene riktig i forhold til hva muskler i kroppen tåler, sier Ronny Neergaard.

Høydetrening ► Mange toppidrettsutøvere opplever stagnasjon og tilbakegang. Ofte trener de feil. Neergaard vil ikke bruke ordet overtrening.

– Det handler om feil trening, sier han.

Generelt er det for mange som trener ensidig og for hardt. Musklene har en maktgrense for hva de tåler. Belastes de for hardt, brytes de bare ned. De må bygges opp gradvis.

– Ofte trenes det for lange økter. Det kan heller trenes flere ganger om dagen.

Neergaard har gått i lære hos den anerkjente manuellterapeuten Johnny Høgseth i Oslo.

– Johnny samarbeidet mye med Inge Bråten. Det var slik mitt navn kom inn i bildet.

Fysioterapeuten er både glad og takknemlig for sjansen han har fått. Det blir mange og lange samlinger fram mot OL i Vancouver.

– Snart skal vi på høytrening i California. Trening i høyden har en enorm effekt i kondisjonsidretter.

– Men også her er det snakk om å trene riktig. Du blir veldig fort stiv. I California skal vi ligge på over 3.000 meters høyde. Da er det viktig å gjøre ting på rett måte.

Har meritter ► Trening handler i prinsippet om å bryte ned kroppen. Det er riktig restitusjon som er nøkkelen for å få framgang.

– Ta for eksempel folk som løper langdistanse. Ofte trener de time etter time på landeveien. Du kommer til et punkt



Norsk trener: Landslagssjef Inge Bråten samme med Britney Webster (til venstre) og Sara Renner.

hvor musklene ikke er i stand til å ta imot mer. Da vil de ikke få framgang.

Variasjon er et stikkord i Neergaards treningsfilosofi. Han har sansen for opplegget Inge Bråten kjører med Canada.

– Han har trent utøvere fram til 17 VM- og OL-gull. Inge vet hva dette dreier seg om. Jeg er heldig som får være med.

Fram mot OL får han spesielt ansvar for to utøvere. Både Devon Kershaw og Chandra Crawford er medaljehåp på hjemmebane. Lykkes de i OL, vil Ronny Neergaard få sin del av æren for suksess.

– Det blir i hvert fall spennende. Du jobber fra 08.00 til 22.00 hver dag når du er på samling. Men så er det også veldig moro. Jeg har ingen ting å klage på. Og lønna er bedre enn å være fysioterapeut hjemme i Kristiansund, smiler Neergaard.

– Men jeg tror nok ikke det blir noen framtidig levevei på permanent basis. 200 reisedøgn i året frister ikke...

RUNE EDØY
rune.edoy@tk.no

Holder fast på omspill til fotballmesterskap

NYON: Det blir små grupper og toeromspill også i kvalifiseringsrunden til fotball-EM i 2012, vedtok UEFA tirsdag.

I forrige EM-kvalifisering valgte UEFA færre grupper med mange lag i hver gruppe, og hvor de to beste i hver gruppe gikk rett til sluttspillet. Dermed fikk man flere viktige



Klar for OL: Sara Renner og Ivan Babikov vant skikonkurranser i New Zealand. Kristiansunderen Ronny Neergaard var med de canadiske skitoppene som fysioterapeut.

landskamper og unngikk toeromspillet.

Michel Platini har som UEFA-president stilt seg på siden til klubbene som ønsker enda færre landskamper, og til den pågående VM-kvalifisering fikk han gjennom mindre grupper. Ikke bare medførte det toeromspill,

det medførte også at den dårligste toeren - som trolig blir Norge - trakk svarteper og ble uten sjanse til å spille om VM-plass.

Til EM i Polen og Ukraina går det ikke så ille for noen av toerne, men det blir fortsatt grupper med seks og fem lag.

Det blir seks grupper à seks

lag, tre grupper à fem lag. Seedingen blir klar etter VM-kvalifisering. De ni gruppevinnerne og den beste toeren går rett til sluttspill, mens de åtte siste toerne går til omspill om de fire siste plassene.