



Ítróttarskaðar kunnu fyribyrgjast

Marran hjá einum ítróttarfólki er slitin krossbond og koyktir fótliðir. Men ein nýggj kanning vísir, at meginparturin av slíkum skaðum kunnu avmarkast við venjingum á einum »vippubretti« og øðrum balansuvenjingum

Odense Universitet hevur gjørt eina kanning sum vísir, at talið av skaðum minkaði við ikki minni enn 90%, tá spælarnir brúktu

»vippubretti«.

Triggir granskarar frá Ítróttarínstituttinum á universitetinum í Odense spurdu seg sjálvar, um ring-

ur balans hjá spælrunum

var orsøkin til skaðarnar.

Fyri at fáa svára hesum spurningi gjørdur teir eina kanning millum 16 til 18 ára

gamlar hondbóltsgentur á Fjóni. Íalt tóku 237 leikarar lut í kanningini.

Kappingarárið 1994/95 skrásettu teir skaðarnar hjá

Ein dansk kanning hevur víst, at nógvir skaðar kunnu fyribyrgjast við at styrkja øklarnar og knøini
(Tilvildarlig mynd)

spælrunum, og aftaná deildu teir spælarnar í tveir bólkar.

Annar bólkurin helt á fram við venjingini sum áður, meðan hin bólkurin byrjaði at arbeiða eftir einari upphitingarskrá, ið granskararnir høvdu gjørt.

Skráin umfataði nýtslu av »vippubretti« og »funktionellum« styrkivenjingum, sum skuldu styrkja øklarnar og knøini.

Næsta kappingarár, 1995/96, taldu teir aftur skaðarnar upp fyri báðar bólkarar og úrslitið var skelkandi.

Í bólkinum, sum brúkti bretti, var talið av skaðum falli við 90% til bert 14 skaðar hjá 111 spælrunum.

Helvtarmunur

Í hinum bólkinum, sum hevði somu venjingarskrá sum frammanundan kanningini, vóru skrásettir 66 skaðar, helvtin av tí sum var skrásett árið fyri.

Niels Wedderkopp, ein av granskarunum, sigur orsøkina til hálveringina verða, at venjararnir nú knappiga høvdu fingið eyguni upp fyri at fyribyrgja skaðum, og at ansa betur eftir spælrunum.

Balansi er neyðugur

Úrslitið av kanningini var,

at góður balansi er neyðugur fyri at fyribyrgja so nógvum skaðum sum yvirhøvur gjørligt.

Tað vísti seg tó, at tá granskararnir vóru farnir, fóru spælarnir aftur til tað gamla. Tað var trupult at halda fast við, at balansuvenjingin skuldi verða fastur partur av venjingini.

Niels Wedderkopp heldur tí, at ítróttarfeløgini eiga at hava fast tilknýti til ein fysioterapeut ella ein lækna, sum saman við venjarunum kann fyribyrgja ítróttarskaðum.

Hvussu er státt í Føroyum?

Henda kanning er gjørd í Danmark, men tað hevði verið stuttligt at vita, hvussu nógvir krossbandsskaðar og fótliðsskaðar vóru í Føroyum, og um nakrir lækna, fysioterapeutar, trygging ella fyri tann sak skuld ÍSF hevur gjørt nakað fyri at minka um talið av skaðum í føroyskum ítrótti.

Til stuttleikar kann nevast, at hetta brettið, tosað verður um í greinini, kostar umleið 350 krónur. Og tað er ikki so nóg, tá ein hugsar um tað stríð, sum stendst av, tá skaði berst einum leikara fyri. Mist arbeiðstíð, mist inntøka og mist venjingar og spælitíð. Tað hevði verið lættari at vant nakrar minuttir um dagin við einum slíkum bretti heldur, og so sloppið undan pinuni.

Men tað er so lætt at siga, tí skaðin hendir ikki mæ...
sp

Tann útsetta stórkappingin verður í Havn í dag

Leygardagin 7. mars skuldi eftir ætlan stórkapping í rútmiskum fimleiki verði í ítróttarhøllini í Trongsvági, men ringa veðrið hevði við sær, at kappingin varð útsett. Í staðin verður stórkappingin í dag í ítróttarhøllini á Hálsi.

Fimleikafeløgini, ið eru við, eru TF, HF, Fok, Ljósið og Støkk. Harumframt verður dreingjalandslíðið og eitt reiðskapslið frá Ljósinum við sum gestalið.

Hetta er fyrstu ferð, at Fok er við í eini stórkapping.

Hjá pinkum og smágentum eru fimm lið, sum skulu kappast móti hvørjum øðrum. Í kappingini hjá gentum luttaka trý lið.

Hjá kvinnum er stóran tann, at bert Ljósið er við.

Vegna manglandi leiðarar og iðkarar er einki annað lið við.

Í ár verður givið gull, silvur og bronsa til nummar eitt, tvey og trý.

Hini árinu hevur tað bert verið nummar eitt, sum hev-

ur fingið gull. Broytingin er gjørd av tí, at vit bert hava eina kapping um árið innan rútmiskan fimleik.

Tað er eisini nýtt, at smágenturnar í ár umframt rútmiska fimleikin eisini fáa eitt bundið amboð í kapp-

ingini. Annars koyrir føroyski fimleikurin eftir somu reglum sum dansku Grand Prix-kappingarnar, men reglan við bundna amboðinum til smágenturnar er serføroysk.

Ætlanin við hesum er, at

smágenturnar fyrr skulu venja seg við amboðsfimleik.

Byrjað verður klokkan 15.00, tá Haraldur Kjeld setir kappingina, sum ventandi endar umleið klokkan 18.00.

Annars hevur Fimleikasambandið skipað fyri dómarskeiðum í ár. Tað hava verið tær triggjar Eva Mortensen, Beinta Danielsen og Katrin Andersen, sum hava verið instruktørar.

elj

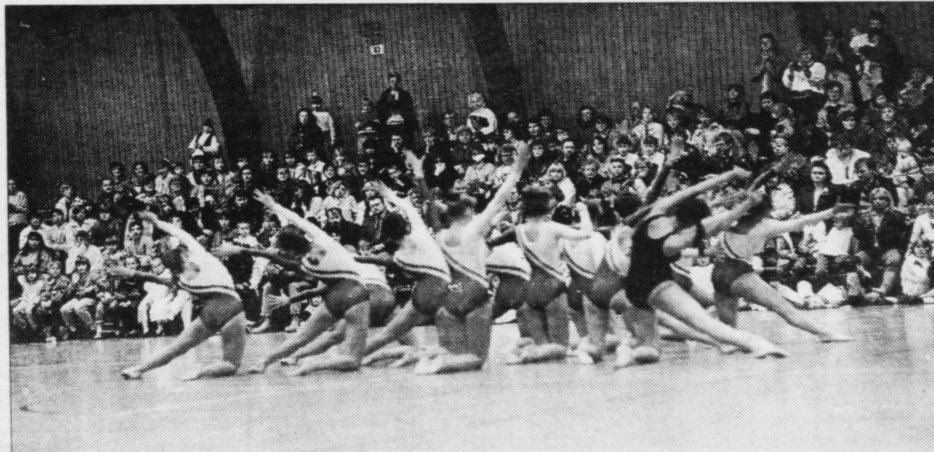
Árliga framsýningin hjá Havnar Fimleikafelag

FIMLEIKUR: Nú er tíðin aftur komin til tær árliga fimleikaframsýningarnar hjá Havnar Fimleikafelag.

Mánadagin 23. mars klokkan 19.00 verður framsýning av teimum eldru liðunum. Her verða 11 lið, bæði rútmisk og reiðskapslið og ikki at gloyma mennir.

Mikudagin 25. mars klokkan 19.00 verða tað tey yngru liðini, sum hava framsýning. Her verða 16 lið, m.a. foreldur og børn, smábørn og annars lið í bæði reiðskapi og rútmu við børnum á øllum aldri.

Sum vanligt verða ídnaðarpróg, 5-, 10- og 15-ársnállir handaðar. Tey trý liðini, sum í dag skulu kappast í stórkappingini, verða við á báðum framsýningunum.



Stórkapping í rútmiskum fimleiki verður í Havn í dag