



Heri Ziska

NÚ FER TÍÐIN

VIÐ AT

VENJA HINI

Heri Ziska hevur í fleiri ár verið slóðari innan frælsan ítrótt í Føroyum, og nú hevur hann halgað seg til at venja onnur. - Eg eri á Tórsbreyt uml. 11 tímar um vikuna sum venjari. Hvussu lang tíð verður nýtt heima til at planleggja venjing og analysera iðkarar, umframt at menna meg sjálvan sum venjara, havi eg ikki tal fyri, sigur Heri, sum heldur, at frælsur ítróttur er við at vinda upp á seg

Pætur Albinus

Verður hugsað um frælsan ítrótt í Føroyum, so verður helst eisini hugsað um Hera Ziska. Gongur leiðin framvið Tórsbreyt, so er eisini stórir møguleiki fyri, at tú sært Hera Ziska. Veteranurin í hevur gjørt um seg í diskuskasti, hamarkasti og kúlustoyti síðani 1989, men seinastu árin hevur hann nær um halgað seg til at venja ungdómar í teimum ymisku greinunum innan frælsan ítrótt og brúkar nógva tíð á Tórsbreyt.

Nógv heiðursmerki

Frælsur ítróttur er ikki serliga væl kend ítróttargrein í Føroyum, og serliga ikki tær kasti-ítróttargreinarnar, sum Heri hevur gjørt. Tískil hevur mest verið at hoyrt til hansara tá ið oyggjaleikir hava verið, og teir eru nógvir í tali.

- Eg var við fyrstu ferð í 1989 sum iðkari. Tá hevði eg vant í eina viku, og endaði langt aftast við 23,22 m, sigur Heri.

Men so var hol fingið á, og hann tók dik á seg.

- Tvey ár seinni gav eg avboð vegna roynd á universitetinum. Har skal so



Mynd: Sigmar Mørkøre

sigast, at somu viku kastaði eg nógv langt til at ognar mæri silvurmerkið í kapping í Danmark. Í 1993 var eg so við aftur, har eg fekk silvurmerkið í diskus, og luttók eg so til og við á Bermuda í 2013, greiðir hann frá.

Á øllum hesum oyggjaleikunum fram til 2013 er tað vorðið til eina ørgrynna av heiðursmerkjum, og hóast hann nú hevur aldur til at luttaka í veterankappingum, so hevur hann ikki heilt slept ætlanunum um aftur at luttaka á oyggjaleikum.

- Í 2015 manglaðu 75 cm í at klára manglað hjá FÍF fyri at verða við, men eg royni uttan iva aftur í 2017, sigur Heri.

Nú sum venjari

Heri er nú einamest venjari, og tað dámar honum væl.

- Sum venjari roynði eg meg á fyrsta sinnið í 1999, síðan havi eg havt onkran iðkara við nærum hvørja ferð, men í 2015 var eg so bara við sum venjari, og eg má viðurkenna, at tað kendist gott bara at fokusera uppá iðkararnar. Tað skal tó sigast, at eg havi nýtt munandi meir tíð upp á at vera venjari síðan 2008, tá Hvirlan bleiv sett á stovn, sigur Heri, sum brúkar nógva tíð upp á at vera venjari.

- Eg eri á Tórsbreyt uml. 11 tímar um vikuna sum venjari. Harumframt er so øll planlegging, og so eri eg eisini til staðar 2 x 1½ tímar um vikuna í samband við styrkivenjing, men tá royni eg at venja sjálvur eisini. So venji eg sjálvur uml. tveir tímar um vikuna á Tórsbreyt.

Hvussu lang tíð verður nýtt heima til at planleggja venjing og analysera iðkarar, umframt at menna meg sjálvan sum venjara, havi eg ikki tal fyri, sigur Heri.

Úrslitini eru við at koma

Í Hvirluni verður dentur lagdur á at pláss skal verða fyri øllum, og setur tað sínar egnu avbjóðingar til venjingina, men tað vísir seg at ganga framá yvir alla linjuna. Fleiri eru ment munandi, og hava funnið gleðina við rørslu, og enntá frættist at ein avleiðing hevur verið at ta gongur betur í skúlanum hjá fleiri, sum kanska ikki er so óvæntað, tí tað er mangan staðfest at tað ger bókliga læring lættari um ein er fysiskt aktivur.

- Støði hjá teimum betru iðkarunum er hækkað so nógv at nú byrja danir at fáa eyga á teir, sigur Heri og heldur fram:

- Ein av mínum spjótkastarum varð úttikin til danska Europa Cup landsliðið, sum fór til Bulgaria í vár og ein leypari var, 16 ára gamal, úttikin til danska U20 landsliðið, sum roynði seg í NM í Finnlandi í august, sigur hann.

Heri hevur verið ein slóðari í flestu ítróttargreinunum, sum hann er venjari í, men hann leggur tó dent á at menna seg sum venjari.

- Eg taki tey skeið eg kann. Tað seinasta, eg havi gjørt liðugt, er diplomvenjari umvegis Dansk Idrætsforbund og Dansk Atletikforbund. Eg eri eisini við at skapa mæri eitt netverk av venjarum uttanlands, sum eg kann samskifta við, sigur Heri og leggur afturat, at hann eisini lesur bókur um venjing.

- Í lýtuni er tað bók um hvussu ein venur special-styrki til ítrótt, ið Verkoshansky hevur skrivað.

Tórsbreyt

Frælsur ítróttur hevur fingið nógva betri karmar síðani