

Ítróttur

Vikan ið fór
...við ítróttinum



KÍ vinnur klassikara móti HB og heldur fast í oddastøðuni í landskappingini. Skála vinnur sín fyrsta dyst í ár og nú liggur ÍF aftast

Hallur Hansson og AC Horsens spæla javnleik 1-1 móti Esbjerg í niðurflytingardysti í Superliguni. Taparín skal spæla um beinleiðis niðurflyting



Ravnur vinnur sítt fyrsta FM heitið í kurvabólta. Í finaluni, sum verður stroymd, vinnur Ravnur 63-38 á Sporðdrekanum

Finnur Justinussen er hetjan, tá Fremad Amager tryggjar sær plássíð í næstbestu deildini í Danmark. Hann skorar einsamalla málið í sigri á AB. Ransin N. Djurhuus var dómari í dystinum.



Ein av U17 landsliðsspælarunum, Andrias Edmundsson, skal komandi tíðina venja við OB, har stóriðbeiggin, Jóan Símun Edmundsson spælir.

Real Madrid og Juventus vinna meistaraheitini í ávikavist Spania og Italia. Liðini mætast í Champions League finaluni

Liverpool vinnur sær pláss í Champions League komandi kappingarári við sigri í seinasta dystinum í Premier League. Arsenal endar úttanfyrri topp 4 fyrri fyrstu ferð í 20 ár. John Terry spælir eisini sín seinasta dyst fyrri Chelsea

5 SKJÓTIR

Fimm skjótir spurningar til føroysk ítróttarfólk...



Navn: Eliabet Vang
Aldur: 19 ár
Starv: Fótbóltur og fitness

Hey Elisabet, tú hevur akkurt vunnið Fitness Føroyar bólkin fyrri Ladies figure og nummar trý í Bikini fitness, ert tú nøgd við úrslitið?

Ja, eg eri sera væl nøgd. Eg valdi at fara við til báðar kappingarnar, tí eg var ikki heilt vís í hvar eg lá viðvíkjandi kropsforminum. Teoretiskt sæð er tað ikki møgult at standa best í báðum, tá ið tað jú eru tvær ymiskar greinar, so eg eri sera væl nøgd.

Hvussu fekst tú áhuga fyrri Fitness av fyrstan tíð?

- Eg havi gjørt ymsan ítrótt síðan eg var heilt lítil, og havi altíð dáma væl at vant. Tá ið stóri beiggin síðani byrjaði at styrkilyfta, og eg hoyrði um hendan ítróttin, fall eg fullkomiliga fyrri tí. Tá eg var um 16 ár byrjaði eg at styrkivenja. Síðan tá havi eg bara koyrt á.

Hvussu hevur tú tað við at standa á einum palli og vísa teg fram og verða dømd av øðrum?

- Eg kann erligt siga, at tað var ikki lætt fyrstu ferð... men so við og við havi eg innsæð, at tað er ikki mín útsjón sum verður "dømd", men úrslitið av míni venjing og harvið formurin av musklunum. Tá ið eg havi vant so hart og miðvíst, verður tað meiri ein stoltleiki at vísa fram.

Tú spælir eisini við kvinnu-landslíðnum í fótbólta. Hvussu riggar tað saman við venjing og kroppinum? Tað er eitt sindur hvørsitt, ha?

- Jú, tað tykist at vera heilt hvør sítt, men faktist gongur tað hond í hond nógv betur enn ein heldur. Tá ið eg kappist í fitness, skal nógv feitt av kroppinum, og hetta er fótbólturin ein góð hjálp til, við hesi sonevndu "cardio-venjingini". Tað er eisini gott at vera í góðum formi í fótbóltinum og kunna brúka eitt sindur av musklum at gera nøkur síðuskump. Tó skal sigast, at tá fitness kapping nærkast, og kosturin er ávísur og ikki nógvur, er tað lítil og eingin orka til fótbólt... tí havi eg eina pausu frá fótbólta í eitt tíðarskeið áðrenn fitness kapping.

Tú hevur vunnið fyrr. Hevur tú ætlan um at halda fram og royna teg í øðrum kappingum, ella hvat er motivatióin?

- Eg havi ikki gjørt mær nakað skema fyrri kappingum í framtíðini, men eftir ætlanini er hetta ikki seinastu ferð á senuni. Motivatióin til at halda á fram eru dagar sum hesin. At standa á senuni, eftir alt tað harða arbeiði, og so at koma heim við einum fyrsta plássi.

Quizzin

Roynt tína vitan um ítróttin her og nú!

Svarini standa niðast til vinstu, men roynt teg nú fyrst

- 1 Michael Jordan er heimsins kendasti kurvabóltsspælari, men fyrri hvat fyrri lið er hann mest kemur at spæla fyrri?**
- 2 Hvat nummar hevði Michael Jordan á tryggjuni, tá hann spældi?**
- 3 Av teimum trimum kurvabóltsfeløgnum í Føroyum, hevur eitt eina væl drúgvári livitið – hvat av teimum?**
- 4 Larry Bird er ein legenda í amerikanskum kurvabólta, men hvat felag er hann best kendur fyrri at spæla við?**
- 5 Ein onnur legenda er Kobe Bryant, men hvar spældi hann?**
- 6 Í NBA verður endaspælið spælt í serium, har tvey lið spæla móti hvørjum øðrum fleiri ferðir, men hvat er treytin fyrri at koma víðari**
- 7 Tveir mans eru stóru stjørnurnar í NBA í dag. Annar er LeBron James. Hann er aftur har hann byrjaði, eftir nøkur ár í Miami Heat, men hvar spælir hann nú?**
- 8 Hin er maðurin á myndini – hvør er hann?**



1-3 røtt: Tú mást lesa in.fo og Sosialin nakað meir
4-5 røtt: Nú byrjar at líkjast

6-7 røtt: Tú fylgir bara væl við
8 røtt: Fantastiska flott, tillukku!

UMMÆLI

Eskild Ebbesen:
Tænk som en vinner

4 AV 6

Fleirifaldi OL vinnarin í kapprógvung hevur skrivað bók, um at hugsa sum ein vinnari. Eskild Ebbesen hevur eisini fyrilestrar og hevur millum annað verið í Føroyum við sínum tankum. Talan er um eina lætta bók, sum tey allar flestu kunnu lesa uttan at kýta seg. Eskild Ebbesen hevur heilt greitt vísa áhuga fyrri hvussu tú kanst fáa meiri burturúr, og tað er ikki bara sum ítróttarfólk, men eisini í arbeiðslívinum og privatlívinum. Bókin er lætt og dømini eru til at kenna aftur frá gerandisdegnum. Tí kennur tú teg eisini aftur í bókin, sum ikki fer í smálutir við kanninum, men heldur á ein yvirskipaðan hátt gevur tær nøkur amboð at brúk í tínum lívi.

Flestu dømini taka útgangsstøði í hansara egna lívi og eru rættiliga grundleggjandi. Hann dugur eisini væl at greiða frá hvar eitt nú viljin kemur frá, og hvussu tú fært mest burturúr honum. Tað er munur á at lesa um Jóhan Cruyff, "Buck" Knight (Nike) og onnur, sum eru í heimselituni – og so einum rógvara úr Danmark, sum hevur meiri vanligar trupulleikar. Eisini bókin um Mads Timm, sum bleiv ummælt herfyri er meiri jørð kend fyrri okkum føroyingar. Í rógving telja hundrindapartar av sekundum nógv. Tað merkist eisini í lötum í bókin, men sum heild eru fleiri góð ráð at heita. Ein lætt bók, sum er skjót og áhugaverd at lesa.

LES UM: Tú saknar eitt sindur av motivatióin og tú ikki fær dagin

at hanga saman, ella ætlar tær at koma eitt stig hægri

IKKI LESA UM: Tú væntar at fáa allar tær nýggjastu kanningarnar innan fysiologi og mentala venjing, og nágreiniligar niðurstøður

HVUSSU ER AT LESA: Hon er lætt at lesa og tað er nógv "luft" í tekstinum, men hon setur gongd í nakrar tankar

Fakta:

Eskild Ebbesen er cand.scient. í ítróttarfysiologi, trýfaldur OL gull vinnari og er 32. limurin í Sportens Hall of Fame.

-Tað var næstan so, at eg hevði hug at rópa á Linfield, tí eg ikki vildi hava NSÍ víðari

Sonni L. Petersen, fyrrverandi formaður í NSÍ, á Rás 2 um uppslitandi nevndararbeiði í føroyskum fótbólta

-NSÍ er eitt nógv betri lið enn Víkingur. NSÍ spælir fótbólt, tað ger Víkingur ikki

Ongin kærleiki til Víking frá grannanum úr Fuglafirði, Ara Ó. Ellingsgaard

So
siga
tey...

1: Chicago Bulls
2: Cleveland Cavaliers
3: Hammar
4: Boston Celtic
5: LA Lakers
6: Tað verður spælt besta