



» Frá byrjan tíð av sum venjari, havi eg havt Magna Mohr at hjálpt mær við tí kropsliga og fyribyrkjandi partinum, og tað hevur hjálpt

Sigfríður steðgaði av knæskaða

Ein annar leikari, sum ikki kom so væl fyri seg eftir knæskaða og mátti steðga sum heilt ungur fótbóltsspælari, er núverandi Víkinga venjarin, Sigfríður Skaale Clementsen

André Olsen

Núverandi venjarin hjá Víkingi, Sigfríður Skaale Clementsen, var fyrst í 90'unum millum evnaríkastu føroysku fótbóltsspælararnar, tá hann tórnaði út fyri høvuðsstaðarfeløgini, HB og B36. Men longu sum 26 ára gamal í 1999, spældi Sigfríður Skaale Clementsen fyrri seinastu ferð í bestu føroysku fótbóltsdeildini. Eftir kappingarárið í 1999, mátti Sigfríður Skaale Clementsen steðgað orsakað av einum knæskaða. Sigfríður Skaale Clementsen at tað ikki var ein krossbandsskaði hjá sær, men ein annar knæskaði, ið gjørdi tað ómøguligt hjá sær at spæla víðari við fullari ferð.

- Gamani sleit eg ikki krossbandið tá eg spældi, tað gjørdi eg fyrst seinni. Men eg hevði trupulleikar av knæskelinum. Og so breyt eg eitt lítið petti av skinnabeininum, soleiðis at eg misti bróskið í knænum, og til ber ikki at fáa nýtt brósk inn í knæðið. Tí mátti eg bara viðurkenna, at eg ikki fekk spælt meira, og tað var hart, sigur Sigfríður Clementsen.

Sleit krossbandið seinni

Sigfríður Skaale Clementsen sigur, at hann nøkur ár seinni so eisini sleit krossbandið.

- Eg sleit eisini krossbandið, men tað var

fyrst nøkur ár aftaná at eg var steðgaður at spæla. Læknarnir hildu at krossbandið hjá mær var slitnað umleið í 2001, men tað havi eg ongantíð verið skurðviðgjørdur fyri, sigur Sigfríður.

Hevur upplivað fáar knæskaðar

Eftir at hava verið steðgaður sum fótbóltsspælari, raðfesti Sigfríður Skaale Clementsen seinni venjaravegin, har hann hevur verið venjari í bestu føroysku fótbóltsdeildini á hvørjum ári síðani í 2004. Sigfríður Skaale Clementsen sigur, at hann sum venjari í veruleikanum ikki hevur upplivað at havt so nógv leikarar sum hava havt knæskaðar. Sigfríður heldur, at ein av orsøkunum til tað er, at hann hevur havt Magna Mohr at hjálpt sær við tí kropsliga og fyribyrkjandi partinum.

- Í veruleikanum havi eg havt ógvuliga fáar, og veit meg ikki at minnast nakran leikara, ið hevur havt stórar trupulleikar við knæskaðum. Men frá byrjan tíð av sum venjari, havi eg havt Magna Mohr at hjálpt mær við tí kropsliga og fyribyrkjandi partinum, og tað hevur heilt sikkurt verið ein orsök til at eg ikki í sama mun havi upplivað slíkar skaðar.

- Í løtuni er Magni Mohr tó ikki knýttur

afturat mær í Víkingi, og tí raðfesta vit ikki í sama mun fyribyrkjandi venjingar. Men tað er nakað, sum eg kundi tonkt mær at fingið upp at koyrt aftur, og eg veit at tað eru onnur feløg, ið raðfesta tær venjingarnar høgt.

Snýr seg um raðfestingar

Sigfríður Skaale Clementsen sigur tó at tað í síðsta enda snýr seg um raðfestingar fyrri feløgini at fáa ein kropsligan venjara inn at hava fyribyrkjandi venjingar.

- Í síðsta enda er tað eisini torført at fáa tilíkt at koyra 100% í føroysku fótbóltsverðini. Ofta kann tað standa ímillum at raðfesta ein kropsligan venjara, ella ein leikara afturat í hópinum, og tá vísir tað seg í flestu førur at vera lættari fyrri feløgini at raðfesta ein leikara afturat. Men seinast eg var í Víkingi – frá 2013 til 2015, hevði eg Magna Mohr inni í byrjanini at leggja lag á við fyribyrkjandi venjing, og so útførdu leikarnir tær venjingarnar sjálvir nakrar mánaðar seinni. Tað høvdu vit góðar royndir av, sigur Sigfríður Skaale Clementsen, ið eisini leggur dent á, at hvíld hjá leikarunum hevur nógv at siga fyri at fyribyrkjja skaðum.

síggja ljósið fyri framman, sigur Jónas Gunnarsson Djurhuus.

Kunnu venja meira fyribyrkjandi venjingar

Í Føroyum er seinastu árin stórri og stórri dentur lagdur á, at hava skaðafyrirbyrgjandi venjingar. Tað merkir Jónas Gunnarsson Djurhuus eisini, men kortini heldur hann, at fyrirbyrgjandi venjingar kundu verið raðfestar eitt sindur meira, enn tær eru nú.

- Tey seinastu árin er stórri dentur lagdur á fyrirbyrgjandi venjingar. Men eg haldi, at trupulleikin skal takast í størri álvara. Fyrirbyrgjandi venjingar skuldu verið ein fastur partur av dagligu venjingini. Eisini er umráðandi ikki at ovbyrja leikararnar. Hjá mær hendi skaðin í 2014 helst orsakað av, at eg var ov troystur og hevði spælt ov leingi, sigur Jónas Gunnarsson Djurhuus.

andre@sosialurin.fo

andre@sosialurin.fo