

Ítróttur

Greinarøð um knæskaðar:

FSF SÆR VIÐ STØRSTA ÁLVARA UPPÁ KNÆSKAÐAR

Tekniski stjórin í Fótbólts sambandinum, Pætur Smith Clementsen sigur, at Fótbólts sambandið í lýtuni arbeiðir við at uppraðfesta fysiska partin hjá fleiri av landsliðunum, og at tað í Føroyum er umráðandi ikki at missa leikarar av álvarsamum skaðum, tá mongdin av leikarum er avmarkað

André Olsen

Seinastu vikurnar hevur Sosialurin varpa ljós á álvarsamar knæskaðar í føroyskum ítrótti. Samrøða hevur verið við fysioterapeutar og leikarar, ið hava drigist við slíkar knæskaðar, um teirra upplivingar og hvussu vit í bestan mun kunnu fyrbyggja okkum fyri tilíðum skaðum, ið kunnu forkoma dreyminum hjá einum ítróttarfólki.

Hesa ferð er samrøðan við tekniska stjóran í Fótbólts sambandinum, Pætur Smith Clementsen. Pætur Smith Clementsen sigur, at Fótbólts sambandið tekur slíkar skaðar í størsta álvara, tí at talið av føroyskum fótóltsleikarum er avmarkað.

- Vit í FSF taka tilíkar skaðar í størsta álvara og halda sjálvsagt, at tað er keðiligt at álvarsamir skaðar koma fyri. Tað hevði verið áhugavert við neyvum hagtølum – bæði yvir tal av skaðum og slag av skaðum, so ein kundi greinað um nakað av tí er eitt serføroyskt fyrbrigdi, sum vit kundu gjørt nakað við. Í Føroyum er talið av leikarum avmarkað, so tað er avgjørt umráðandi at vit ikki missa leikarar orsakað av skaðum, sum vit kundu verið sloppin undan, sigur Pætur Smith Clementsen.

Fleiri orsökir til skaðar

Pætur Smith Clementsen, sum hevur lisið ítrótt á lærda háskúlanum í Keypmannahavn heldur, at fleiri orsökir kunnu vera til at vit síggja so nógv árvarsamar skaðar í føroyskum ítrótti. Alt frá, at fyrbyggjandi venjingin kann vera raðfest ov lágt úti í feløgnum, til at belastningurin á teir einstaku leikararnar kann verða ov høgur.

- Lat meg fyrst siga, at eg eri ikki fakserfrøðingur á økinum um, hví leikarar gerast álvarsliga skaddir, og tí byggir eg hesa metingina út frá hvat undanfarnu greinar hava víst á, og annars mínar royndir frá fótóltsheiminum. Í undanfarnu greinum hjá tykkum gongur tað aftur, at tað verður víst á, hvussu umráðandi tað er við fyrbyggjandi styrkivenjingum og at hetta verður ov lágt raðfest úti í feløgnum. Her vænti eg, at teir raka seymin á høgdið. Sjálvt um orsøkirnar til hvønn einkultan skaða allarhelst eru nokkso serstakar og persónligar, so spælir tað helst eisini inn, at fysiska venjingin, ráðgevingin um styrkivenjing og atlit ikki vera tikin til dosering av spælitíð hjá leikarum, sum eru við at gerast vaksnir, sigur Pætur Smith Clementsen.

Ungir leikarar verða ov nógv belastaðir

Serliga heldur tekniski stjórin í Fótbólts sambandinum, at leikarar sum hava aldur til at spæla í fleiri ymiskum deildum, kunnu verða belastaðir ov nógv úti í feløgnum, og kann tað elva til troyttheit og álvarsamar skaðar.

- Tað kemur fyri at leikarar í 18 árs aldrinum spæla ov nógv dystir um vikuna í longri tíðarskeið, og eins og venjingarintensiteturin fer upp, strekkir tíðin ofta ikki til at venja fyrbyggjandi venjingar. Tá skulu vit ikki verða so ovfarin av, at troyttleiki og skaðar – eisini álvarsamir skaðar – koma fyri. Haldi næstan eisini, at ein kann fara so langt sum at siga, at í summum fòrum vera atlit heldur ikki tikin til at hava menningina hjá tí einstaka leikaranum í miðdeplinum. Heldur

er tað at tey ymsu liðini (Betri, U21, U17) skulu fáa góð úrslit, og tí verða bestu leikararnir brúktir ov nógv. Av tí at teir leikararnir spæla so nógv dystir, fáa teir ikki tíð til at venja nógv góðar venjingar við høgum intensiteti, og av tí at teir leikararnir verða belastaðir so nógv, verður doseringin hjá teimum leikarunum skeiklað. Tó er stóðan sjálvsagt ymisk frá felag til felag.

- Í greinunum bendur okkurt á, at tað til tíðir er tilvildarligt hvussu fysiska venjingin úti í feløgnum er skipað. Tað verður nevnt, at har sum fysiskur venjari er knýttur at, er ofta gott skil í hvussu fysiska venjingin er skipað, meðan tað aðrastaðni heldur verður raðfest at keypa fleiri leikarar til besta liðið. Um hetta er stóðan nógvastaðni skal eg ikki staðfesta, men um hetta er tann ráðandi (dominerandi) hugburðurin, ja so hjálpir tað ikki uppá stóðuna, sigur Pætur Smith Clementsen.

Fótbólts sambandið uppraðfestir fysiska partin

Pætur Smith Clementsen sigur, at Fótbólts sambandið í lýtuni arbeiðir við at seta meira inn tá tað snýr seg um fysiska partin. Millum annað hevur A-landsliðið hjá kvinnum í ár havt ein fysiskan venjara knýttan at, umframt at U17 landsliðið í lýtuni hevur tað til NM-endaspælið, sum verður spælt í Føroyum. Hetta er fyri at gera sær royndir til framtíðina.

- FSF eigur at ráðgeva landsliðs-



Pætur Smith Clementsen, tekniskur stjóri í Fótbólts sambandinum

Um Pætur Smith Clementsen

Føddur: 09-02-1981
Aldur: 37
Starv: Tekniskur stjóri í Fótbólts sambandinum
Hevur A-license frá venjaraútbúgvingini hjá Fótbólts sambandinum
Hevur lisið ítrótt á lærda háskúlanum í Keypmannahavn

leikarum um venjing, styrki-venjing og líknandi, men eg haldi at vit kunnu taka í egnan barm og siga, at hetta økið ikki er nógv væl skipað enn. Serliga sæð í mun til yngnu landsliðini. Har kundu vit sett meira inn, og er tað eisini nakað sum arbeiðt verður við. Bara í ár hava vit uppraðfest fysiska partin hjá ávísu landsliðum – serliga hjá a-landsliðnum hjá kvinnum og hjá U17 landsliðnum hjá dreingjum. Tað er fyri at gera okkum nakrar royndir. Tað er sannlíkt, at vit í komandi tíðum fara at seta enn meira inn fyri at menna fysiska partin hjá ungdomslandsliðunum, sigur Pætur Smith Clementsen.

- Harafturat skipa vit eisini fyri venjaraútbúgvingum, har vit hava møguleika fyri at skúla okkara venjarum innan fysiska

venjing, dosering og annað. Á teimum skeiðunum hava vit eisini møguleika til at seta eyka fokus á fysiska partin. Tað kundi verið gjørt bæði á okkara vanligu venjaraskeiðum og eisini við at ment tilboð til feløgini, har tey kundu bílagt ávísar pakkar frá FSF, sum tey hildu tørv vera á. Nakað sum Bartal Dahl Andreassen var inni á í seinastu grein, sigur Pætur Smith Clementsen.