gult cyan magenta svart

ítróttur

Nr. 41 • mikudagur • 28. februar 2001 • 75. árgangur • www.sosialurin.fo

Triði klassikarin

Fýra hondbóltsdystir eru á skránni í kvøld, og millum hesar eru tveir milum fremstu liðini hjá VÍF og Kyndli

HONDBÓLTUR
Jákup Mørk

Miðvikuumfar er aftur í hondbólti, og meðan menninir hava fulla dystarskrá, er talan bert um ein dyst hjá kvinnunum, sum skal avgreiðast í kvøld.

Misjavnar hjá Kyndli

Einsamalli kvinnudysturin er í Vestmanna, har VÍF tekur ímóti Kyndli, og at tær á heimaliðnum eru favorittar, er einki at ivast í. Higartil hevur eingin staðið teimum kurl, og hóast missurin av Nicoletu helst verður svárur at bera hjá VÍF, so er ikki væntandi, at Kyndil megnar at gera nakað við oddaliðið.

Tó so. Avrikini hjá Kyndli hava verið sera misjøvn seinastu dystirnar. Millum annað mundu tað eydnast teimum at koppa Stjørnuni í Klaksvíik, fyri síðani at spæla javnleik móti Tjaldri. Tey 30 málini móti VB boða eisini frá, at álopið kann gera nógv um seg, men hinvegin vitna 40 málini hjá VB um, at nógv skal gerast við verjupartin.

Kanska verður talan tí ikki um nakran keðiligan dyst í Vestmanna kortini.

Javnir dystir

Hjá monnunum er, sum nevnt, fult umfar, og eisini her verður dystur í Vestmanna millum VÍF og Kyndil.

Eins og hjá kvinnunum er VÍF her at rokna sum favorittar, men favorittleiklutur tykist tó ikki at vera eins greiður her. Seinastu dystirnar hevur spælið hjá oddaliðnum als ikki verið nakað serliga flótandi, men teir hava so kortini fingið fulla úrtøku úr dystunum.

Hjá Kyndli hevur heldur ikki hilnast so væl eftir vetrarsteðgin, men í løtum sýndu teir móti Tjaldri herfyri, at teir framvegis eru førir fyri at spæla skjótan og ágangandi hondbólt. Fáa teir hetta spæl fram, samstundis sum VÍF ikki kemur á rætta støðið, kann væl verða talan um ein sera truplan dyst hjá oddaliðnum.

Í Havn hevur Neistin møguleika at nærkast heiðursmerkjunum, tá StÍF kemur á vitjan. Fyri viku síðani hevði neyvan nakar ivast í at sagt, at StÍF var risafavorittur at vinna hendan dystin, men avrikini síðani hetta hava verið misjøvn hjá liðunum. Neistamenn spældu væl í Vestmanna, har teir vóru óhepnir at tapa, meðan StÍF misti stig á heimavølli móti Tjaldri, so í útgangsstøði tykist talan at vera um ein sera javnan dyst.

Seinasti dysturin verður í Runavík, har H71 kemur á vitjan. Talan er um tey bæði niðastu liðini í deildini, og tí er á pappírinum lítil munur á liðunum. Útgangsstøðið tykist tó betri hjá Tjaldri, sum helst eisini hevur fingið nakað av sjálvsáliti eftir javnleikin á Skála. Tað sama kann neyvan sigast um hoyvíkingar, sum um vikuskiftið taptu sin 10. dyst á rað.

Zuma noyddur at geva avboð

Við eitt blað í heimlandinum sigur áleyparan seg vera kroystan at geva avboð til landsliðið

FÓTBÓLTUR
Jákup Mørk

Í gjár frrættist í donsku miðlunum, at høvuðsstaðarfelagið, FCK, hevur lagt trýst á álopsleikaran, Sibosio Zuma, so hesin hevur givið avboð til komandi dystin hjá Suðarafrika.

Í avísini, Sunday Tribune, verður Zuma endurgivin fyri at siga, at hann hevur verið undir stórum trýsti frá arbeiðsgevara sínum.

– Vit eru í løtuni á triðja plássi í superliguni, og komandi heimadystir okkara eru sera týdningarmiklir fyri restina av árinum. FCK hevur longu givið SAFA (Suðurafrikanska fótbóltssambandinum) boð um, at eg ikki eri tøkur, stendur at lesa í blaðnum.

Suðurafrika skal spæla HM-undankappingardyst móti Guinea, samstundis sum FCK í superliguni skal spæla Aab.

So er at akta

Altjóða fótbóltssamgongan, FIFA, fer í næstum at gera av, um enska reglan við verjugarðinum skal verða galdandi í altjóða høpi

FÓTBÓLTSREGLUR
Jákup Mørk

Undanfarna og inniverandi kappingarár hava onglendingar verið eitt slag av royndarkaninum fyri nýggjum fótbóltslógum, sum sonevndi Task-Force bólkurin hjá FIFA hevur arbeitt við. Hetta er ein bólkur, sum arbeiðir við ymsum hugskotum, sum á einhvønn hátt kunnu gera fótbóltsspælið enn meira áskoðaravinarligt.

Reglan, sum tað í hesum førinum snýr seg um, fevnir um verju- ella manngarðarnar, sum verða nýttir, tá mótstøðuliðið fær fríspark. Við nýggju regluni er loyvt dómaranum at flyta bóltin 9,15 metrar fram, um mótstøðuparturin ikki alt fyri eitt førkar seg burtur, tá fríspark verður dømt.

Eisini verður reglan nýtt, um so er, at verjugarðurin førkar seg fram, áðrenn sparkað verður. Viðførir hetta, at bólturin skal flytast inn um brotsteigamarkið, er talan framvegis um beinleiðis fríspark. Nakað sum italski framherjin hjá West Ham, Paolo di Canio, var greiður um, tá hann í einum dysti skuldi taka eitt slíkt fríspark. Meðan mótstøðumenninir bíðaðu eftir, at hann skuldi leggja bóltin til onkran viðleikari, gjørdi italiumaðurin ikki mætari enn at langa bóltin í meskarnar.

Væl eydnaðar royndir

Sum nevnt, so hava bretar nú roynt regluna á nærum tvey kappingarár, og sum skilst hava hesar verið sera væl eydnaðar.

Fyrsta árið var talan bert um eina roynd í sonevndu Auto-Windscreen Cup kappingini, men hendan var somikið væl eydnað, at reglan í ár er roynd í øllum bretsku deildunum, umframt at skotar eisini hava gjørt nýtslu av henni í einum av sínum steypakappingum.

Sostatt hevur reglan longu staðið sína roynd á høgum støði, og lítið er tí at ivast í, at FIFA fer at góðtaka uppskotið, tá hetta verður lagt fram á árliga stjórnarfundinum, sum verður hin 10. mars.

Verður reglan viðtikin, kann roknast við, at føroyskir spælarar verða noyddir at skikka sær eitt sindur betri eftir summarsteðgin í komandi landskapping. Vanligt hevur verið í Føroyum, at reglur, sum FIFA setir í gildi 1. juli verða galdandi alt fyri eitt í Føroyum. Hetta var eitt nú eisini galdandi við nýggju málverjareglunum og nýggju rangstøðureglunum, tá hesar komu í gildi.

Frá 1. juli í ár verða fótbóltsleikarar í størri mun noyddir at akta dómaran

gult cyan magenta svart

Alt ov lítil av styrkisvenjing

Jana Eidesgaard Thomsen heldur, at føroysk ítróttafólk gera alt ov lítið við styrkisvenjing

Leiðarin á venjingarmiðstøðini, Fragd og Fimi, í Havn heldur ikki, at føroysk ítróttafólk sum heild gera nóg nógv við styrkisvenjing. Hon er eisini sannførd um, at nógvir fyrimunir eru at vinna, um reglulig styrkisvenjing er ein partur av venjingini hjá hesum

STYRKISVENJING
Jákup Mørk/
Álvur Haraldsen

Tað verður javnan ført fram, at føroyskir ítróttaíðkarar eru alt ov illa fyri kropsliga, tá vit taka lut í altjóða kappingum.

Ikki minst hevur hetta verið ført fram, nú hondbóltslandsliðini hava verið í altjóða eldinum, men eisini innan aðrar ítróttagreinar verður hetta ofta ført fram sum størsta forðing okkara.

Spurningurin er so, um hetta ikki er eitt øki, sum í mong ár hevur ligið á láni hjá íðkarunum. Kropsliga styrkin er sum so einasta eginleikin, har vit onga umbering hava, fyri ikki at vera nóg væl fyri. At talentið ikki er til staðar í eins stórum nøgdum, sum í londunum kring okkum, er ikki so nógv at gera við, men júst viðvíkjandi styrkisvenjingini er sum so eingin umebering. Hetta er eitt øki, har tað bert er ein spurningur um venjing, og líkt er til, at alt ov lítið verður gjørt við hendan partin.

Fá ítróttafólk

Størsta venjingarmiðstøð í landinum er uttan iva Fragd og Fimi í Havn, og dagligi leiðarin, Jana Eidesgaard Thomsen, er eisini púra samd í, at ov lítið verður gjørt við hendan partin.

– Tað eru rættiliga fá ítróttafólk úr t.d. hond- og fótbóltsfeløgum, sum eru her niðri og venja. Meginparturin av kundunum eru heldur tað, sum vit kunnu kalla motiónsíðkarar. Altso fólk, sum eru her, tí teimum dámar at røra seg eitt sindur, og ikki sum liður í eini miðvísari styrkisvenjing til komandi kappingar.

– Akkurát hesa tíðina av árinum eru tó nóg so nógv, sum venja regulera styrkisvenjing, men hetta kemst av, at kappróðrarfólkini gera nógv við hendan partin av venjingini.

Hvat er neyðugt

Spurd, um hetta ikki eisini kann komast av, at eitt nú hond- og fótbóltsleikarar eru moyrir, tá tey hava lagt eitt drúgt kappingarár aftur um seg, sigur Jana, at sjálvandi kunnu tey tá vera troytt. Hon leggur tó samstundis dent á, at styrkisvenjingarnar, sum liggja í steðginum millum kappingarárini ikki nýtast at vera so nógvar í tali, sum venjingarnar í kappingarárinum.

– Tað er nóg mikið við einum trimum til fýra venjingum meðan kappingin liggur still, til at íðka eina veruliga miðvísa styrkisvenjing, sigur Jana.

Hetta kann tykjast nógv hjá íðkarum, sum kanska hava sama tal av venjingum í kappingarárinum, men minnast skal tó til, at styrkisvenjingin ikki er eins bundin og vanliga venjingin saman við liðfeløgunum. Venjingartíðirnar kunnu tillagast, so tær á bestan hátt sampakka við arbeiði og privatlív, og harumframt eru heldur ikki dystir, sum tyngja um skránna, meðan kappingin liggur still.

Umframt hetta vísur Jana eisini á, at fyri at fáa sum mest av nyttu burtur úr styrkisvenjingini, er eisini neyðugt, at nakað verður vant meðan kappingin stendur við. Einar tvær ferðir um vikuna heldur hon vera hóskandi til hetta.

Nógvir fyrimunir

Umframt, at kropsligur veikleiki aloftast er ein bági, tá kappast verður í altjóða høpi, so vísir Jana eisini á, at talan er um fleiri aðrar fyrimunir við styrkisvenjing.

– Tá farið verður undir vanligu venjingina, eru íðkarar sjálvandi betri fyri, og tí verður vandin fyri skaðum væl minni. Ikki minst tí vøddar og liðbond tá eru von við at arbeiða hart. Í hesum sambandi kann eg vísa á, at seinastu tíðina er tað vorðið alt meira vanligt, at fólk, sum ætla sær á skíferiu, koma at venja her, áðrenn farið verður avstað.

– At standa á skí er ógvuliga hart fyri liðbondini í knøunum, og eru liðbondini ikki von við at verða toygd, er skjótt, at skaðið kann standast av hesum.

– Tað er sum so tað sama, sum er galdandi við øðrum ítróttafólki. Fótbóltsspælarar hava eitt nú ótrúliga ofta skaða í lærkrikarnum (lúskuni). Hetta kemst aloftast av, at síðuvøddarnir í lærinum ikki eru nóg sterkir. Fremri og aftari lærvøddin er hinvegin sera væl fyri, men til tess at minka um vanda fyri skaðum, ræður um at skapa eina javnvág í kroppinum.

Ymsar skráir

At skírennarar skulu styrkja knøðini, fótbóltsleikarar lærsíðurnar og aðrir íðkarar okkurt triðja slag av vøddum, ger sjálvandi eisini, at tað eru ymsar venjingar, sum ymsu ítróttafólkini hava tørv á.

Hetta er Jana eisini fullgreið um, og hon vísur eisini á, at hon ofta hjálpir til, tá serstakar skráir skulu leggjast.

– Tað er, sum tú sigur, ymiskt, hvønn tørv ymsu ítróttafólkini hava, og tað finnast eisini hópatals venjingarskráir, sum eru skræddaraseymaðar til ymsu greinarnar. Eisini er talan um ymsar skráir, alt eftir nær á árinum talan er um, soleiðis at eitt nú rógvarar venja øðrvísi, um talan er um tungu várvenjingina, ella um tað meira løttu heystvenjingina.

Sjónlig úrslit

Tá vit soleiðis hava tikið saman um, hvat er neyðugt, fyri at ein verulig styrkisvenjing skal fremjast, er sjálvandi eisini nærliggjandi at spyrja, hvørja nyttu íðkarin fær av hesum, tá veruliga stendur á. Tá kappingar eru í heimligum og altjóða høpi.

Til hetta sigur Jana, at tað sjálvandi kann vera torført at máta, akkurát hvørja nyttu tey íðkandi fáa úr hesum, men at tað hjálpir, er hon ikki í iva um.

Omanfyri hava vit nevnt, at kappróðrarfólk gera nógv við hendan partin av venjingini, og í hesum sambandi hevur Jana serliga hug at vísa á tveir bátar.

– Kvinnurnar á Jarnbardi og menninir á Argjabátinum hava talst millum støðugastu manningarnar her niðri, og úrslitini hjá teimum tala nokk eisini fyri seg, sigur Jana við einum smíli. Hon leggur tó afturat, at tað nokk ikki bert er styrkisvenjingin, sum hevur skapt úrslitini hjá hesum, men at hetta er ein partur, er hon ikki í iva um.

Sostatt er helst nakað um tosið, tí júst hesar báðar bátsmanningarnar hava helst veri tær mest støðugu seinnu árini. Tær á Jarnbardi fingu eisini sera gott úrslit, tá tær fyri knøppum ári síðani vóru á Scillyoyggjunum, og í hesa ferð sleppa teir á Argjabátinum at royna seg í heimsmeistarakappingini.

Fyri at fáa fulla úrtøku úr venjingini, er neyðugt at javnvág er millum ymsu vøddarnar