

BLÅ-

RANDEN

NR 10

OKTOBER

1977

FOTBOLLENS



TIDNING

MED

Bengt Persson

Ledarlista



Fotbollsekt

Ordförande

Gunnar Lundqvist	Norrbackagt 8	113 41 Sthlm	34 24 77 22 40 80
<u>Kassör</u>			
Bengt Lindbergh	Bjurholmsplan 22	116 63 Sthlm	41 13 89
<u>Ledamöter</u>			
Johan Björkman	Sveavägen 22	182 62 Djursholm	755 05 80
George Johansson	Larsbergsv 23	181 38 Lidingö	
Bo Brattlöv	Ängkärrsgt 16	171 58 Solna	27 50 47
Olle Pettersson	Öregrundsgt 4	115 38 Sthlm	67 81 97
Björn Lindgren	Slätbaksv 5	121 64 J-hov	34 71 80
Kurt Nyberg	Säningsv 78	175 45 Järfälla	0758/166 46
Rolf Fransson	Backv. 20	175 40 Järfälla	0758/343 67

Ledare - Seniortruppen

Bengt Persson	Svärdsliljev. 79	162 43 Vällingby	89 19 52
Olle Hellström	Sandfjärdsgr 10	121 70 J-hov	81 28 78
Bengt Selinder	Göran Perssonsv 17	171 55 Solna	27 95 68
Stig Annerhög	Multrågt 18	162 28 Vällingby	37 77 53

Ordförande U-sek.

Gunnar Dyvik	Löjovägen 13	181 47 Lidingö	765 56 03 785 00 20
--------------	--------------	----------------	------------------------

Sekreterare

Diok Persson	Saimagatan 3	163 23 Spånga	751 05 25
--------------	--------------	---------------	-----------

Kassör

Björn Lindbergh	Blekingegatan 36	116 56 Stockholm	41 98 18
-----------------	------------------	------------------	----------

Ledamöter

Sven-Olof Åsbrink	Barrstigen 28	161 35 Brämma	25 96 72
Kurt Hammargren	Råstensgatan 14	172 30 Sundbyberg	29 19 92
Stig Bengtsson	Gyllenstjärnsgt 17	115 26 Stockholm	67 80 78
Torbjörn Waax	Lavendelvägen 19	145 73 Norsborg	0753/82501

Suppleanter

Lair Ståhl	Liljaldalsvägen 15	150 24 Rönninge	0753/53661
Ulf Johansson	Milstensvägen 16	141 41 Huddinge	774 29 39

Kanslipersonal

Peter Carlsson	Rörstrandsgatan 10	113 40 Stockholm	32 80 06
Lars-Magnus Wester	Bergsund Strand 36	117 38 Stockholm	-----
Margareth Eriksson	Risingeplan 21	163 62 Spånga	760 94 38
Göran Aral	Forngränd 2 A	171 52 Solna	83 29 48
Birger Jacobsson	Blekingegatan 36	116 56 Stockholm	43 30 73
Tommy Davidsson	Förlikningsvägen 44	14560 Norsborg	0753/79240
Jörgen Lindman	Bagartorpsringen 80	17165 Solna	85 53 35
Lars Stenbäck	Olaus Magnusv 32	121 45 Johanneshov	49 72 16
Anders Grönhagen	Lomvägen 33	191 56 Sollentuna	768 50 84
<u>KANSLIET HJORTIS</u>			60 61 07

DET KOM ETT BREV...

HEJSAN REDAKTIONEN

Undertecknad skulle bli jätteglad om det i nästa nummer av BLÅ-RANDEN, kom med några rader om att det verkligen finns ett jättefint B-flicklag i ungdomssektionen. De kan både sälja matchprogram på Stadion och spela fin fotboll.

Tyvärr så är det alldeles för många i klubben som inte vet att det finns fina, rara och duktiga fotbollsfllickor i detta B-flicklag, som under hela spelsäsongen -77 bara förlorade 1 träningsmatch med 2-1 till Rågsveds IF, och sedan finalen i S:T Eriks-cupen med 3-2 till Segeltorps IF efter förlängning, men det var tyvärr inte alls rättvist för det var våra flickor som hela tiden förde matchen. Stolpskott och ribbskott och oturen grinade oss i ansiktet hela matchtiden, ack så synd.

Flickorna spelade under vår och höstsäsongen sammanlagt 22 stycken matcher, varav vi förlorade 2 stycken, och vann 20 matcher. Största orsaken till detta fina facit är den jättefina kamratanda som finns i detta kalasgång, det är ett verkligt toppengång.

Alla flickor på alla platser i laget är lika värdefulla, men det är en i alla fall som jag själv tycker är lite extra, för hon har nu för andra året i rad vunnit skytteligan. Det är en stark prestation och hon heter Jeanette Hertzberg, som personligen gjort 23 mål i år, hur många har gjort det i klubben.

Så till sist en liten önskan, är det några flickor 10 år och uppåt som har intresse att träna och spela fotboll, så är ni hjärtligt välkomna i vårt fina kamratgång i en underbar ungdomssektion. Tag telefonen och slå 0764-231 61 och prata med Janne Hertzberg.

JANNE HERTZBERG



SKÄRP ER!

De flesta av våra tidningar, tidskrifter och dylikt i Sverige har en sida gemensamt. Just det! En insändarsida. Blåranden går ut i c:a 1500 exemplar och ännu fler är det som läser den. Alla ni måste ju ha en himla massa synpunkter. Om våran tidning, dess utförande, innehåll med mera. Om vår förening. Om fotboll. Ja om precis vad som helst.



Någon kommer kanske med en synpunkt som inte alls delas med oss på redaktionen. Vissa läsare håller med andra tycker precis tvärt om. Och sen får vi kanske små debatter om olika ämnen på den här sidan.

Hoppas vi har några läsare som nappar på iden så kan vi starta vår "sida" till första numret -78.

Adress: DIF U-fotboll, Klocktornet, Stadion, 114 33 Sthlm. Märk kuvertet med Insändaren.

VAL AV FOTBOLLSKOR

En viktig men inte alls omskriven detalj för oss fotbollsspelare.

Vad går våra pojklagsspelare efter när de köper ett par fotbollsskor? Väldigt ofta blir det väl samma som bästa kompisen eller kanske de skor "idolen" har. Kanske köper man de snyggaste.

De flesta pojklagsmatcher i S:t Erikscupen och andra turneringar spelas på grusplaner. På grus är skor med fasta gummidobbar att rekommendera. De alltmest (bland unga grabbar) populära skruvdoobsskorna är främst ämnade för gräsplaner.

När det regnar och planen är lerig och hal får man bättre fäste med dessa. Det finns flera nackdelar med kombinationen skruvskor/grusplan. De slits fort och blir direkt farliga för både mot- och medspelare. Domarna har numera order att kolla doobarna, är de slitna och vassa får du inte spela med dem. Personligen tycker jag också att man får mycket bättre bollkänsla med gummidobb.

Så, Du i pojklaget, vi råder dig att vänta med skruvdoobben till dess du börjar spela på gräs.

Bildtaevling



Vilka är vi? Mystiska "lirare"



Här är tre namnlösa "lirare" som du ska försöka att säga vilka det är. Är du inte säker så går det bra att gissa. När du har namnen klara, skriv ner dem och skicka det till oss. Svaren skall vara inskickade senast 20 nov. Rätt eller fel, alla svar är välkomna. Adressen är som vanligt: DIF Ungdomsfotboll, Klocktornet Stadion, 114 33 Stockholm.

KONTRAKT - 78 KLART !

När olyckskorparna kraxade som värst tog sig grabbarna samman och avslutade serien med fyra raka segrar. Dessutom lyckades vi med konststyc-ket att göra 2-2 mot Öster med endast tio man. Vändningen blev kanske bortasegern mot Derby med 4-1. Det gav ökat självförtroende, och sedan gick det av bara farten. 1-0 mot Örebro, 4-0 mot Kalmar och trots statistiken 2-1 borta mot Norrköping.

Hur förklara denna uppryckning ?

I takt med de skadade spelarnas återinträde i laget blev spelet mera stabilt.

I försvaret var taktiken hårt man-mot manspel, dessutom extremt libero-spel med nästan bara defensiv uppgift. Mot Kalmar resulterade detta i att Håkan Stenbäck tog Erlandsson, Tommy Davidsson agerade rygg-säck på Jan-Åke Lundberg och X:et Erixon raderade ut Benno Magnusson.

Ingen har väl sett dessa landslags-meriterade pojkar i Kalmar så bleka nånsin tidigare.

Helt plötsligt var det större aggresivitet över hela laget.

Mittfältet växte i kapacitet och lyckades även framåt. I modern fotboll med tät markering är det ofta killarna bakom som får utrymme att skapa något.

I forwardslinjen hittade Grönhagen landslagsformen, och "Baloo" Berggren verkar ha kommit underfund med sin centerroll. I höst kom många fina framspelningar från hans fötter och huvud.

Avslutningsmatcherna inger verkligen förhoppningar inför nästa år. Men då måste vi satsa ännu hårdare.

Uppenbarligen måste vi ha ett ännu bredare spelarmaterial. I dagens hårda fotboll får man nästan räkna med att ständigt ha ett par spelare skadade.



FRISKOTEK?

"UNDER MOTTOT : SLUTA ÖKA, SLUTA RÖKA - ORKA MERA, MOTIONERA;"

STARTADE DIF EN MOTIONSVERKSAMHET DEN 19 OKTOBER KALLAD FRISKOTEKET

-ELITFÖRENINGARNA ANKLAGAS OFTA FÖR ATT BARA SYSSLA MED
TOPPIDROTEN OCH NU ÄR DET DAGS ATT FÖRÄNDRA DEN BILDEN,
ANSER VI.



VI VILL DÄRMED SLÅ ETT SLAG FÖR
BREDDIDROTEN! LEDNINGEN AV DESSA
MOTIONSGRUPPER KOMMER BL.A. UT-
FÖRAS AV VÅRA AKTIVA A- LAGS-
SPELARE. DU FÅR TRAMPA TESTCYKEL,
LYFSTA LÄTTARE VIKTER OCH UTFÖRA
MOTIONSPROGRAM. DU FÅR REGEL-
BUNDET KOLLA DIN KONDITION UNDER
TIDEN DU MOTIONERAR.

VARJE GRUPP HAR MÖJLIGHETEN ATT
BADA BASTU OCH SIMMA I BASÄNGEN.
ALLA KATEGORIER AV MOTIONÄRER ÄR
VÄLKOMNA TILL OSS I :

KOSTNAD FÖR 10 GÅNGER

85:-

**DJURGÅRNS
FRISKOTEK**

MOTIONEN ÄR I DJURGÅRDENS BOXNINGSLOKAL, CENTRALBADET HOLLÄNDAR-
GATAN 9B MED TVÅ GRUPPER VARJE MORGON TRE DAGAR I VECKAN :
MÅND- TISD- OCH ONSDAGAR KL. 6.30-7.30 ELLER 7.30-8.30.

RING OCH ANMÄL REDAN IDAG

TEL. 60.61.07. / 21.15.83.

VILKEN DUBBELSEGER!

Det var klang och jubeldag på Farsta IP för DIF:s fotbollsungdomar födda 1961 och 1962 lördagen den 15 oktober. Båda dessa lag hade genom övertygande segrar i semifinalerna kvalificerat sig till final i S:t Erikscupens slutspel. Och båda vann! Inte undra på att glädjen stod högt i tak och champagnekorkarna smällde. Detta var andra segern för 61- och första för 62-orna.



T.V. segrarlaget i klass 62. Peter Carlsson, ledare Thomas Pusic, Thomas Bodström, Claes Adams, Christer Willborg, Lars Lundkvist, Anders Bark, Tommy Högberg, Ulf Johansson. Sittande: Anders Billby, Per Ivarsson, Thomas Hansson, Ingemar Lindevall, Håkan Wennerström, Micke Thelin, Per Hidesten.

T.H. Stefan Olsson stormar fram i 61-ornas match. Efter en trevande inledning stod djurgårdarna inte att hejda. 3-0 mot AIK var närmast i underkant.

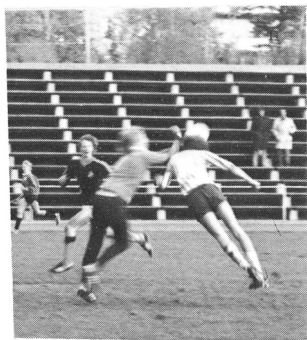
Nedan: 3-1 målet på gång i 62-finalen.

Lasse Lundkvist nickar på hörna.



Brommapojkarna fick ett tursamt mål i början och ledde länge före paus, trots att DIF radade upp chanser framför BP-målet.

Det är svårt att svara på varför man är bäst. 61-tränaren Sune "Sumpen" Hasselström gör sitt bästa för den frågvisse journalisten. De båda finallagen har dominerat sina respektive åldersgrupper hela säsongen, med bl.a. segrar i Elitserien och Dennis Cup.



T.V. Ronnie "Lill-Raffe" Aronson tvingar målvakten till ett desperat ingripande.

T.H. 62-centern Claes Adams, av Expressen utsedd till världens bästa fotbollsspelare, humlestör med spa-



gettislanor och tycke av gamle järnkaminen Jompa Eriksson attackerar BP-målet i en framstöt.

Nedan: Två glada lagkaptener Ronnie Aronsson och Ulf Johansson flankerar prisutdelaren Tom Åhlund från Hammarby.



Tyvärr har vi ingen lagbild av 61-laget, men de duktiga grabbarna var

Bernt Jansson, Anders Kjell, Tomas Wiman, Mikael Thelvell, Mikael Salmander, Stefan Ringbom, Mats Jansson, Tommy Jansson, Paul Förster, Stefan Olsson, Ronnie Aronsson, Peter Loso, Robert Warodell Bo Lodin, Jan Westre. Vi tror att de här grabbarna kommer att låta tala om sig även i framtiden.

PROFILEN



Namn: Bengt Persson

Smeknamn: BP

Född: 1942

Längd: 191 cm

Vikt: Hm, 90 kilo

Familj: Gift, 1 barn

Yrke: Gymnastikdirektör, Tränare

Meriter: 9 akademiska landskamper i handboll, därav 1 VM-brons 1968, 10 år i GUIF (allsvensk 8 år)

Division 4 i fotboll för GUIF

Tränarmeriter: Juniorlandslaget, Eskilstuna, DIF



Vilka positiva erfarenheter har du av årets säsong ?

Framförallt spelarnas fina kraftsamling senare delen av hösten. Trots ståhejet efter AIK-matchen, berördes ej spelarna negativt. Det tyder på styrka inombords, det är en bra grundsten att bygga vidare på nästa år. Dessutom gjorde de oetablerade lirarna bra insatser. De kom in i laget i ett väldigt svårt läge.

Negativa erfarenheter ?

Alla skador, men de var inget som kunde förhindras.

Katastrofala träningsförhållanden under vintern. Tältet på Mossen var dåligt skött, ej tillgång till grusplan. Vad anser du om rundgången av tränare, var har man hjärtat?

I mitt fall finns hjärtat i DIF. Men några tränare ser det kanske enbart som ett vanligt jobb.

Hurdan är anställningstryggheten?

Hittills har den varit ganska osäker. I framtiden kan man eventuellt tänka sig andra arbetsuppgifter för avgående tränare.

Stöps inte alla tränare i samma form genom förbundets utbildningskommitté?

Jag sitter med i den själv. Naturligtvis har vi en viss linje. Det är några baskunskaper som vi förmedlar, det är upp till varje tränare att använda råden efter eget huvud.



Har du överfört några idéer från handbollen till fotbollen ?

Nä, jag är ej utbildad handbollstränare. Det är omedvetet i så fall.

Din syn på engelska tränare ?

Vet ej hur dom arbetar. Men jag tror att dom låser spelet mycket hårt efter ett visst mönster. Det ges väldigt lite utrymme för personliga initiativ. Vilka egenskaper utmärker en bra spelare ?

Lojalitet mot kompisar och ledning.

Kunna ta motgångar på rätt sätt.

Att hela tiden vilja förkovra sig.

Vad utmärker en bra tränare ?

En tränare måste vara sig själv. Vilja förkovra sig, vara lyhörd för nya synpunkter och kunna använda dessa i träning. Mottaglig för argument från spelarna, men tränaren har ansvaret och bestämmer när det kommer till kriterier.

Önskemål ?

Att spelarna kontrakteras tidigare än hittills. Då undviker vi att spelare lämnar klubben under förberedelserna för säsongen i ett sent skede. Bättre träningsmatcher på bra underlag.

Fortsätter du i DIF nästa år ?

Vet ej. Det är inte klart ännu.



Djurgårdens
Ungdomsidrott



Djurgårdens
Ungdomsidrott

BP – in action



Förebyggande av skador

I Svensk Fotbolltidning nr 4 1975 redogjordes för en undersökning om effekten av ökad medicinsk service på klubbnivå. A-lagstruppen från tre klubbar, ett lag i vardera div II, div III och div IV i Kristianstad län studerades, totalt omfattade undersökningen 53 spelare.

Skillnader mellan spelarna

Varje spelare genomgicks noggrant, dels med tanke på tidigare skador och sjukdomar dels med tanke på aktuella skador och svagheter. Förutom kontroll av hjärta, lungor, urin, blodprov m m som traditionellt ingår i en lagundersökning så undersökte vi dessutom rygg, knän, fotleder, fotvalv, ljumskar, hälsenor, benhinnor, styrka i olika muskler och balans mellan muskelgrupper. Det är ju dessa funktionella detaljer som utgör det stora problemet för fotbollspelaren.

Vid analys av resultaten framkom att varje spelare hade sina speciella svagheter och därmed benägenhet för viss typ av skador. Med utgångspunkt från dessa svaga punkter utarbetades individuella träningsprogram för varje spelare för att stärka de svaga punkterna.

Skillnader mellan lagen

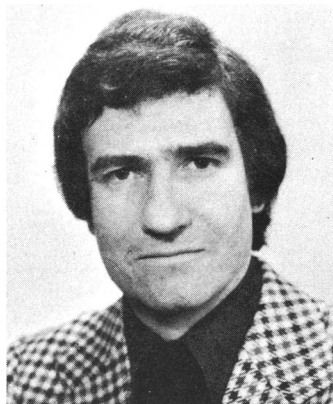
Lagen jämfördes också sinsemellan och vi kunde konstatera att det fanns skillnader mellan typen och mängden av skador i de olika lagen. Efter att ha studerat träningen i detalj fann vi att DET FINNS ETT KLART SAMBAND MELLAN TRÄNINGENS UPPLÄGGNING OCH VISSA TYPER AV SKADOR.

Om vissa medicinskt viktiga muskelgrupper specialtränas fås mindre skador här, å andra sidan förbiseende att träna vissa sådana viktiga muskelgrupper ger mera skador. Som exempel på sådana medi-

inskt viktiga muskelgrupper nämndes lårmuskulaturen. Musklerna på lårets framsida (quadriceps) har stor betydelse för stabiliteten i knäleden. En bra lårmuskel ger stabilitet i knäleden och skyddar för skador, en dålig lårmuskel ger ökad risk för skador.

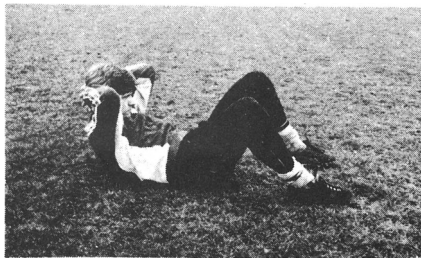
Vi betonade också faran av obalans mellan olika muskelgrupper. Lårmusklerna på framsidan (quadriceps) och på baksidan (hamstrings) är *antagonister*. Quadriceps-musklerna sträcker i knäleden och hamstringsgruppen böjer. Om man har svaga muskler på lårets baksida uppstår en obalans mellan antagonisterna vilket predisponerar till skador på den svagare delen, d v s musklerna på baksidan.

Om laget i träningen betonar övningar för musklerna på framsidan minskar risken för knäskador, om man förbiser att därjämte träna musklerna på lårets baksida ökar



IFK Sundsvalls läkare JAN EKSTRAND är författaren till vidstående artikel om förebyggande av fotbollsskador och samband mellan träning och skador. När undersökningen, som ligger till grund för artikeln, gjordes var Jan Ekstrand läkare för IFK Hässleholm.

Jan Ekstrand gjorde undersökningen tillsammans med Bo Nilsson, tränare i IFK Hässleholm och har tidigare redogjort för den för SvFF och div I-tränarna bl a och det skadeförebyggande programmet finns med i nya steg II-utbildningen för tränare.



risken för muskelbristningar, kramper och andra besvär i hamstringgruppen.

I princip kan man säga att vi genom att studera ett lags träning kan förutsäga vilka skador laget kommer att drabbas av respektive förskonas ifrån.

Tränarens roll är följaktligen viktig, hans uppläggning av träningen kan avspeglas i lagets skadepanorama.

Naturligtvis är många skador svåra eller omöjliga att förebygga (exempelvis direkta våldsskador, benbrott m m) men många, sannolikt huvudparten, är möjliga att förhindra eller förminska.

Positivt resultat

Efter den inledande undersökningen med medicinska rekommendationer om individuell respektive lagträning i skadeförebyggande syfte, följde vi dessa tre lag under hela 1975. Sjukskrivningar och sjukskrivningstider registrerades via uppgifter från försäkringskassan.

Resultaten redovisas i tabell I. Samtliga tre lag hade lägre sjukskrivningsfrekvens



än riksgenomsnittet (se försäkringsbolaget Folksam's undersökning i tabell II).

För hela gruppen på 53 spelare noterades ett genomsnitt på två dagars sjukskrivning per idrottsskador.

Under 1974, dvs året före undersökningen, var sjukskrivningsfrekvensen för samma grupp fyra dagar, trots att ett av lagen då spelade i en lägre division. Sjukskrivningstiden för icke idrottsskador var under 1975 cirka fyra dagar för spelare och den totala sjukskrivningen under hela året drygt sex dagar/spelare.

Som jämförelse kan nämnas att genomsnittliga antalet sjukdagar för samma åldersgrupp i Kristianstads län under 1974 var drygt 11 dagar.

Resultatmässigt förbättrade samtliga tre lag sina placeringar i seriesystemet jämfört med föregående år. Detta har naturligtvis väsentligen andra orsaker men tränarna uppskattade att få arbeta med ett intakt spelarmaterial.

SAMMANFATTNINGSVIS visar undersökningen att ökad medicinsk service på klubbnivå med skadeförebyggande råddels för den individuella spelaren och dels för hela laget samt samarbete tränarläkare i skadeförebyggande syfte lönar sig.

Hässleholmsmodellen — ett skadeförebyggande program för hela laget.

Gymnastikdirektör Bo Nilsson tränare i div II-laget IFK Hässleholm visade ett



stimulerande intresse för fortsatt samarbete.

Under 1976 beslöt vi att förutom tidigare åtgärder med undersökning av spelarna och individuell träning för att eliminera svaga punkter försöka få fram ett skadeförebyggande program för hela laget.

Till klubben knöts då en sjukgymnast, Bhai Sarkar. Hans kunskaper om muskelfunktion, tekniska hjälpmedel m m visade



sig ytterst värdefulla. Tillsammans arbetade vi fram ett skadeförebyggande program för hela laget. Vi hade två krav på detta program:

1) Programmet skulle vara kort

För icke professionella lag är tränings-tiden begränsad och skadeförebyggande program får inte menligt inverka på själva fotbollsträningen.

Dock visade det sig att nästan all fotbollsträning innehåller någon form av

gymnastik utan boll. Ofta är denna ganska planlös, jag brukar fråga tränaren varför man vid träning och uppvärmning före matchen använder den och den gymnastikövningen, ex varför man har armövningar eller täjningsövningar för axeln när det är fotboll man tränar för.

Svaren är ofta två, antingen säger tränaren att så gjorde man när han var aktiv eller att så gjorde man i klubben innan han kom dit.

Vi ersatte dessa, oftast dåligt genomtänkta gymnastikövningar med ett kort, noga genomtänkt program i skadeförebyggande syfte.

2) Programmet skall vara fotbollsanpassat

Specificitetsprincipen som slagit igenom i fotbollsträningen bör tillämpas även i skadeförebyggande program. För det första bör man skilja mellan *uppvärmning* och *uppmjukning*.

Uppvärmningen bör föregå all träning och anpassa kroppen till fysisk aktivitet. Denna kan ju göras med boll. Vi använde »kvadraten« för detta ändamål. Därefter följer *uppmjukningen*, där vi använder vårt specialkomponerade program.

I vår undersökning av fotbollsskador har vi funnit att vissa skadeprogram dominerar

hos fotbollsspelare, vissa kroppsdelar och muskler var speciellt viktiga att träna i skadeförebyggande syfte. I vårt program ingår övningar för ljumskar, lårmuskler fram- och bak, vadmuskler, rygg- och bukmuskler. Däremot har vi uteslutit övningar för axlar, armar, m m som ju inte är så viktiga för fotbollsspelare, (utom för målvakten förstås).

I traditionell fotbollsträning dominerar *styrkeövningar*. Vår sjukgymnast, som behärskar detta med muskelfunktion, betonade att vissa muskelgrupper, ex bukmusklerna tränas bäst genom styrke-



övningar men att däremot styrketräning för andra muskelgrupper ex ljumskmusklerna kan ge negativ effekt, musklerna blir förkortade och stela och skaderisken ökar. Många muskler bör istället i skadeförebyggande syfte tränas med täjningsövningar eller kombination täjnings- och

styrkeövningar ex musklerna på lårets baksida. Vårt skadeförebyggande program bygger på en kombination av styrketäjningsövningar med betoning på det senare.

Täjningsövningar

Senare års rön har visat att det vid täjningsövningar är ogynnsamt att »gunga« i ytterlägena.

När musklerna sträcks utgår nämligen en impuls från muskelspolarna som omedelbart ger en sammandragning av muskeln. Därvid fås inte maximal täjningseffekt. Först när man håller muskeln uttänd i ytterläget minst 7–10 sekunder, fås



maximal täjningseffekt. För vissa muskelgrupper exempelvis ljumskarna fås bäst resultat om man först gör en sammandragning och sedan avslappning med maximal täjning. För ljumskskadorna som ofta beror på att ljumskmusklerna under fotbollsspel och träning blir korta och stela har täjningsövningen visat sig vara ett effektivt skadeförebyggande medel.

Rygg- och bukmuskelträning

Ett annat exempel på hur felaktig träning snarare kan förvärra skadorna är traditionell rygg- och bukmuskelträning. Fler-talet tränare är införstådda med att bra



bålmuskultatur är viktig för extremiteternas arbete och inför därför rygg- och bukmuskelträning.

I vår undersökning såg vi i varje lag enstaka spelare med ryggbesvär av typen insufficient rygg, d v s smärtor i ryggen vid träning och match.

Det första jag brukar fråga en spelare med sådana besvär är hur han tränar rygg och bukmuskulatur. Den vanligaste ryggmuskelövningen är »båten«. Därvid fås en kurvning av ländryggen. Ryggexperter påpekar att det vid ryggbesvär är viktigt att hålla ländryggen rak. Ryggövningar som ger kurvning i ländryggen förvärrar eller utlöser alltså ryggbesvär. Många ortoped-er anser att det är bättre att inte träna ryggen alls än att träna den fel.

I vårt program undviker vi ländryggs-
kurvning genom att modifiera »båten« så
att pannan hålls kvar i marken.

Bukmuskelträning, är viktig ur många synpunkter. Bukmusklerna tillhör den grupp som bör tränas med styrkeövningar. Många tränar emellertid felaktigt. En vanlig övning är sit ups. Sit ups med raka



ben tränar inte bukmusklerna så mycket som ilio-psyasmusklerna (höftledsböjare). Resultatet blir ibland hypertrofiska ilio-psyasmuskler vilket kan ge hållningsfel med »putande säte«.

I stället bör man böja knäna varvid ilio-psyasmusklerna kopplas ur och effekten på bukmusklerna utan att ryggsmärtor uppstår.

Sammanfattningsvis vill jag påstå att förebyggande av fotbollskador lönar sig och att detta sker effektivast genom ett lagarbete mellan spelare, tränare, läkare och helst även en sjukgymnast.



Djurgårdens
Ungdomsidrott

Tabell I

Antal sjukskrivningsdagar per spelare 1975.

Totalt genomsnittantal sjukskrivningsdagar för män 20–30 år i Kristianstads län under 1974: 11,2 dagar.

Hässleholmsundersökningen					
			Fotbolls- skada	Övrigt	Totalt
Lag A,	div II (N=19)		1,5	2,0	3,5
Lag B,	div III (N=18)		2,7	7,1	9,8
Lag C,	div IV (N=16)		2,3	3,0	5,3
(N=53)			2,1	4,2	6,3

Tabell II

Sjuktal genom idrottsskador

Folksamundersökningen				
Division	Bandy	Fot- boll	Hand- boll	Is- hockey
I	5,3	11,2	6,7	10,5
II	3,1	7,1	1,3	5,4
III	1,1	6,3	1,9	2,8
IV + V	0,8	3,3	1,4	1,1
Juniorer	0,1	0,8	0,2	—



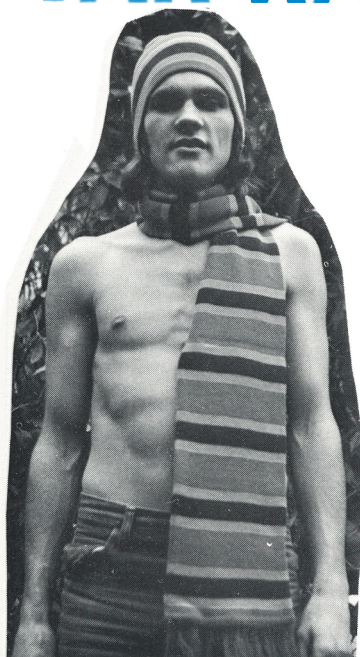
Djurgårds souvenirer.

Artikel	Beskrivning	Pris
Nyckelring	Med DIF-sköld	4:-
Kortspel, 2 lekar	Med DIF-sköld, 1 röd, 1 blå	15:-
Manschetknappar	Med DIF-sköld	19:-
Märke, broderat	Med DIF-sköld, lämpl. för kavaj	8:-
Märke, galon	Med DIF-sköld, lämpl. för overall	5:-
Bildekal för insida	Med DIF-sköld, 11x85 cm	5:-
Bildekal för insida	Med DIF-sköld, 16x12 cm	8:-
Bildekal för insida	Med DIF-sköld, 21x16 cm	12:-
Knappmärke	Heja Djurgår'n	3:-
Knappmärke	Ur Djurgårdare	3:-
Slips	Enfärgad blå med DIF-sköld	19:-
T-shirt, gul (uppge storlek)	"Lycka är att vara Djurgårdare"	20:-
Badhandduk, 57x112 cm	Vit med DIF-sköld + text: "kastar aldrig in handduken"	26:-
Frottéhandduk, gul,	42x70 cm, med text: "En Djurgårdare kastar aldrig in handduken"	15:-
Väskmärke	DIF-sköld, 5,5x4,5 cm	3:-
Glasunderlägg, förp. 10 st	Med DIF-sköld	5:-
Sedelklämna	Blå med DIF-sköld, fickor för ID-kort o.dyl.	8:-
T-shirt, blå (uppge storlek)	Med DIF-sköld i autentiska färger + text "Djurgår'n Sweden"	25:-
Tändsticksförpackn., 10 askar	Guldfärg med DIF-sköld + "Lycka är..." o.s.v.	5:-
Skärm-mössa, bomull	Blå-gul-röd + DIF-sköld	10:-
Kapsylöppnare	Blå eller gul med DIF-sköld, (kan även anv. som kork)	4:-
Klistermärken, 3 st.	För utsida, 1 st. 11x8,5 cm, 2 st. 5,5x4 cm	10:-
Penna med snodd	DIF-märke, blå-gul-röd	7:-
Halsduk, 160 cm lång, acryl	Blå gul-rödrandig m. frans	28:-
Mössa, mod. toppluva	Blå med randig uppvikskant	20:-
Vimpel, blå plast med vit frans	40x22 cm, med DIF-sköld	10:-
Väska	Svart och röd med text Djurgårdens IF	40:-
Te-Mugg	Med DIF - sköld	10:-
T-shirt, vit	Med bild på A-laget	30:-
Halsband	Med DIF berlock	10:-
Märke, broderat	Med DIF-sköld	
	lämp. för jacka	4:-
Streamer	Djurgår'n...igen.	8:-



BESTÄLLDA ARTIKLAR KAN HÄMTAS PÅ
HJORTHAGENS IDROTTSPLATS, ①
HJORTHAGEN, ELLER LÖSAS MOT
POSTFÖRSKOTT. TEL. 60.61.07.

VAR RÄDD OM DIG



Håll Dig varm i vinter !

Använd DIF-mössa och halsduk.

I skönaste acryl, haslduken är 1,5 meter lång och båda har de rätta färgerna BLÅTT, GULT och RÖTT såklart !

Mössan kostar **20:-**

Halsduken kostar **28:-**

Båda finns på Hjortis för direkt avhämtning. Eller skriv och beställ så skickar vi dem mot postförskott med portotillägg.

Efter en KYLIG skidtur ta ett varmt BAD använd en SKÖN HANDDUK att torka Dig på. Naturligtvis ska den ha DITT KLUBBMÄRKE.

Storleken är hela 57 x 112 cm

HANDDUKEN kostar: **26:-**





Blårand Kavalkaden



Stöd
Djurgårdens
Ungdomsidrott

VINNARNA I OKTOBER-DRAGNINGEN!!!

1000:-

496: Stefan Wahlberg

200:-

312: Lars Boström

100:-

1221: Per Andersson

492: Robert Lindberg

1106: Erik Forsberg

146: Kent Nordstrand



50:-

350: Torbjörn Waax

108: Sigvard Widmark

261: Ylva Lilja

0: Ann-C Berglund

432: Lars Gunnarsson

267: Jan Gustavsson

404: Lennart Woxö

516: B-A Gustavsson

201: Rolf Broström

151: Inger Davidsson

PENGARNA SKICKAS TILL VINNARNA. VI GRATULERAR SAMTLIGA!!!

Vill du vara med?

Betala in 10:-/mån på

postgiro 54921-2

Sista INBETALNINGSDAG

är den 15:e i varje
månad.

BLÅRANDEN får du auto-

matiskt hemsänd med
resultatet av dragningen.

NÄSTA DRAGNING SKER MÅNDAGEN

DEN 21:a NOVEMBER.

VINSTER I MÅNADSDRAGNINGEN

1:a pris 1.000:-

2:a " 200:-

3-6:e " 100:-

7-16:e " 50:-

Summa 192 vinnare som
delar på 25.200:-.

FÖR YTTERLIGARE INFORMATION RING 08-606107

DJURGÅRDENS IDROTTSFÖRENING

STIFTAD DEN 12 MARS 1891

Adress

Djurgårdens IF
Fotbollsektion
Klocktornet, Stadion
114 33 Stockholm



Ungdomskansliet

Hjorthagens idrottsplats
Telefon: 60 61 07
Måndag - Fredag 09.00 - 12.00

Utkommer

12 nummer per år.

Fotbollsektionens postgiro

35 37 30 - 5

Ungdomsavdelningens postgiro

19 99 39 - 0

Rand Kavalkadens postgiro

5 49 21 - 2

TELEGRAMADRESS:
DJURGÅRDARNA

POSTADRESS:
KLOCKTORNET
STADION

114 33
STOCKHOLM

TELEFONER:
21 15 83, 20 25 77

POSTGIRO:
56916 - 0

Har ni märkt något ?

Här är märket ni sätter på era julkort!



Djurgårdens
Ungdomsidrott



Djurgårdens
Ungdomsidrott

ETT FÄRGGLATT TILLSKOTT I DIN JULHÄLSNING.

KÖP DIF-MÄRKET I FÄRG PÅ FOTBOLLSKANSLIET,
HJORTHAGEN (T) ROPSTEN. TEL: 60 61 07

PRIS 10:- /KARTA (56st märken)

P.S. KAN ÄVEN SKICKAS MOT POSTFÖRSKOTT.

BLÅ-

RANDEN

Ännu en A-lagsspelare har skaffat sig den populära t-shirten med vårt fotbollslag i färgtrck. Även du kan bli innehavare av tröjan. Eller varför inte ge bort den i julklapp.

Överraska dina barn eller din flickvän. Vi kan utlova succé.

pris 30 kr

Tröjan finns i fem storlekar. 130 och 150 för barn plus Small, Medium och Large. Tröjan är helt vit med laget tryckt i färg plus ett litet DIF-märke.

Vill ni köpa en tröja? Kom upp till kansliet på Hjorthagen eller ring 60 61 07 och beställ en. Vi skickar ut tröjorna mot postförskott.

