

” Træningen med Maria fra TrainYourEyes har gjort det muligt for mig at tage en akademisk uddannelse ved siden af min håndboldkarriere.



# Sportsvision på liganiveau

Mindre end seks måneders synstræning ændrede både præstationerne i håndboldmålet og ved læsning for ung målmand fra Aarhus HK.

AF BJARNE HANSEN

I oktober 2012 købte håndboldklubben Aarhus HK en ny målmand, men cheftræner Erik Veje Rasmussen syntes ikke rigtigt, han fungerede godt nok. Der var for mange mærkelige "missere", og Erik Veje fik mistanke om, at der måske var noget med synet, der ikke fungerede godt nok. Erik Veje syntes derfor, at målmanden skulle igennem hele TrainYourEyes-sportstesten på klubbens regning.

Erik Veje kendte allerede til sportsvision og Maria Beadle Rømer, TrainYour Eyes, fra deres samarbejde omkring udviklingen af FitLight, der er et fleksibelt træningssystem, som kan bruges til træning i alle typer af sport samt til synstræning og rehabilitering efter forskellige typer af skader.

Maria Beadle Rømer, en instruktør og Erik Veje Rasmussen vurderer resultatet.



## SUBJEKTIVE PROBLEMER FØR TRÆNINGEN:

### Store problemer med:

- Koncentration både i al almindelighed men også ved håndbold og i lidt pressede situationer
- Nedsat læsehastighed
- Genlæsning af linjer
- Hovedbevægelser ved læsning
- Dårlig timing i forhold til håndbold
- Nedsat afstandsbedømmelse
- Falder ofte i staver
- Svært ved at tage bolden i bestemte blikretninger
- Læser højt inde i sig selv
- Kan ikke læse undertekster og samtidig høre, hvad de siger i tv

### Problemer af og til med:

- Tekst, der flyder ud ved læsning
- Køresyge
- Visualisering
- Ubehag ved at se 3D-film

## Gennem TrainYourEyes-sportstesten modificeret til håndbold

Nikolaj Møller Lyngby Pedersen, som målmanden hedder, var 21 år og gennemgik den grundige undersøgelse. Gennem de enkelte tests viste der sig hurtigt et mønster. Nikolajs samsyn og vestibulære balance var væsentligt nedsat. Det påvirkede både hans sportslige præstationer og hans evne til at tilegne sig viden.

## Har altid haft problemer med læsning og stavning

Det viste sig, at Nikolaj altid havde haft store problemer med at læse og stave. Han havde modtaget specialundervisning i skolen. Kun på grund af en stærk vilje samt med god opbakning fra hans forældre var det lykkedes ham at komme igennem gymnasiet, og han var netop startet på et matematikstudie på universitetet.

Det krævede meget energi for ham, men heldigvis var matematikstudiet ikke så læsetungt som så mange andre studier.

## OBJEKTIVE PROBLEMER FØR TRÆNINGEN:

• Stor nedsat af motilitet og konvergensevne  
 • Leger nedsat motilitet med dekkende  
 • Dårlig synlig begrebet blikretninger  
 • Store eksforer  
 • Nedsat indtagelse af visuel information  
 • Nedsat stereopsis  
 • Meget nedsat fokusering på både lange og korte  
 afstande med høj nedsat suppression  
 • Underfokusering/bedømmer afstande som  
 værende for langt væk - specielt på de længere  
 afstande, hvilket betyder at han vil have ten-  
 dens til at reagere for langsomt samt aflevere  
 for langt  
 • Stiger for langt til venstre ved blikretning mod  
 venstre  
 • Indtil nedsat vestibulær balance  
 • Indtil nedsat spillover og overblik  
 • Nedsat afsløningsreserver på både afstand og  
 nær både positive og negative, dog god til at  
 genoprette fokus når det først er mistet  
 • Meget reduceret akkomodationsevne  
 • Svær fokusering  
 • Ikke korrigeret læse/skræmsvinkel  
 • Der ikke kan kompenseres for den nedsatte  
 akkomodationsevne



## SUBJEKTIVE PROBLEMER EFTER TRÆNINGEN:

## OBJEKTIVE PROBLEMER EFTER TRÆNINGEN:

### ERIK VEJE RASMUSSEN:

"I oktober 2012 købte håndboldklubben Aarhus HK en ny målmand, men cheftræner Erik Veje Rasmussen syntes ikke rigtigt, han fungerede godt nok. Der var for mange mærkelige "missere", og Erik Veje fik mistanke om, at der måske var noget med synet, der ikke fungerede godt nok. Erik Veje syntes derfor, at målmanden skulle igennem hele TrainYourEyes-sportstesten på klubbens regning.

### NIKOLAJ MØLLER LYNGBY PEDERSEN:

"Træningen med Maria fra TrainYourEyes har gjort det muligt for mig at tage en akademisk uddannelse ved siden af min håndboldkarriere. Gennem de enkelte tests viste der sig hurtigt et mønster. Mit samsyn og vestibulære balance var væsentligt nedsat. Det påvirkede både mine sportslige præstationer og min evne til at tilegne mig viden. Det krævede meget energi for mig, men heldigvis var matematikstudiet ikke så læsetungt som så mange andre studier.



## TRAINYOUREYES OG SPORTSVISION

Grundlagt i år 2000 af optometrist Maria Beadle Rømer

Har fra 2003 haft et tæt samarbejde med Team Danmark samt en lang række af su-perligaklubber

Arbejdet med over 1.300 elitesportsfolk i Danmark, Norge, Tyskland og Østrig

Har arbejdet med TrainYourEyes-sports-testen i 30 forskellige sportsgrene lige fra fodbold, håndbold, motorsport og skydning til poker, ballet og curling

Samarbejder med en lang række firmaer, der arbejder inden for sportens verden, med det formål at optimere præstationer som f.eks. Drivefit og plus performance



Erik Veje Rasmussen.

### I gang med træningen

Både klubben, Erik Veje og Nikolaj selv ønskede, at han skulle i gang med et sportsvisionforløb hurtigst muligt.

"Nikolaj var selv meget motiveret og helt perfekt at træne med. Han gjorde alle de ting, han skulle. Trænede intensivt og havde meget hurtigt store fremskridt," fortæller Maria Beadle.

### Succes i semifinalen til pokalkampen

I februar, før Nikolaj var færdig med træningen, blev han udtaget til at stå på mål hele kampen for Aarhus HK i semifinalen mod Skanderborg. Aarhus HK vandt 27-25, og Nikolaj fik meget ros.

### Er blevet bedre til at studere

"Sportsvision indeholder også mere traditionel læsetræning," fortæller Maria. "Efter fem måneders træning var det eneste, som manglede, at Nikolaj helt fik fjernet sin gamle vane med at læse højt for sig selv inde i hovedet. Det er en typisk måde at læse på, når det visuelle system ikke slår til. Men med perfekt samsyn er det en unødvendig tidsrøver, der skal erstattes af at "læse i billeder". Det tog godt en måned at udskifte denne læsemetode."



### Slut efter syv kontroller

I april modtog Marie Beadle en SMS fra Nikolaj Møller Lyngby Pedersen, hvor han skrev, at både læsningen og håndbolden er blevet bedre og bedre. Typisk for en målrettet sportsmand har han trænet så effektivt, at hele forløbet kunne afsluttes efter kun syv kontroller på trods af, at næsten alle synsfærdigheder skulle optrænes.

### Regner med at se Nikolaj på landsholdet

Både Erik Veje Rasmussen og Maria Beadle Rømer forventer, at Nikolaj Møller Lyngby Pedersen på et tidspunkt bliver udtaget til landsholdet. Han var allerede god, før han startede forløbet hos Maria. Nu hvor han er perfekt til at bedømme afstande, koncentrere sig og holde balancen, er han særklasse.

Nikolaj Møller Lyngby Pedersen i træningslokalet.



25 YEARS OF GREAT DANISH DESIGN



inface®