

zett.no

eiendom

stilling

bil

båt

smått &amp; stort

min zett

Bestill annonse

ha-halden.zett.no

## Halden Arbeiderblad

EuroCash

Mat till lågpris

ANNONSE

Tirsdag 6. desember 2005 - Din Lokalavis - Tlf. 69 21 56 00

Kjøp dagens nettavis

Logg deg inn med ditt brukernavn og passord for å lese dagens avis

Brukernavn

\*\*\*\*\*

Logg inn

Ikke abonnent?  
Glemt passord?

Forsiden

Nyheter

Sport

Comet

Kvik

Eliteorientering

Rikssport

Ungdomsidrett

På arenaen

Resultatservice

Speilet

Penneknekt

Leder

Familienytt

Siste side

God helg

Fredagspluss

Været

Boligmagasinet

1905-2005

Søk

 HA Kvasir Google

Start søk

Tips oss!

Om HA

Abonnement

Annonser

Bursdagsbarn

Fotosommer

Fritt ord

Nyhetslenker

Sporten i HA

Bildesenteret

Bedriftskatalog

ANNONSE

Halden SpareBank

ANNONSE

HABO

ANNONSE

EiendomsMegler

ANNONSE

BERG SPAREBANK

ANNONSE

Halden.Net

ANNONSE

U-RED

## Eliteidrett krever elitesyn

Her sjekker Halden SKs eliteløpere øynene. For synet er så mangt, og eliteidrett krever elitesyn. Og har de det ikke, ja så kan det trenes opp til å bli det.

INGVAR S. NORDÅS, TEKST

TOM R. ANDREASSEN, FOTO

I GÅR VAR 20 AV HALDENS BESTE O-LØPERE TIL SYNSTEST HOS INTEROPTIK HALDEN OPTISKE VED BUSTERUDPAKEN. DER STO MARIA BEADLE KOPS FRA DET DANSKE SELSKAPET TRAINYOUREYES, OG DEN LOKALE SAMARBEIDSPARTNEREN

Publisert: (02.12.2005)

- Synet er det beste referansepunkt i orientering. Det er viktig i andre idretter også, men orientering er veldig visuelt, sier Maria Beadle Kops.

## Første gang for o-løpere

Hun har kommet den lange veien fra Danmark for å gi Haldens o-løpere en innføring i kunsten å bruke øynene på best mulig måte.

- Vi har jobbet med Team Danmark, danskens utgave på Olympiatoppen her i Norge. Og vi har testet 1100 idrettsutøvere i forskjellige ballidretter, og har dokumenterte resultater, sier hun.

- Denne typen synstest, med påfølgende synstrening, har vært testet på o-løpere før. I USA. Men det er første gang i Norden, sier Beadle Kops.

## Synet er så mangt

Med seg i testingen har hun flere optikere, og sentral er Monica Lie i Interoptik Halden Optiske. Hun er helt klar på hva synet betyr for en o-løper.

- En o-løper skal se langt, han skal se kort, han skal ha sidesyn og han skal på kort tid kunne veksle mellom de ulike måtene å se på. Og han skal ha et godt samsyn. Kort sagt, han ha overblikk over både terreng og kart samtidig. Mens han løper. Jo raskere omstillingsevne og bedre visualiseringsevne løperen har, jo færre temposenkninger behøver han i et løp, sier Monica Lie.

## Tilbyr treningsopplegg

I går var butikken ved Busterudparken full av rødkledde Haldenløpere. De gikk fra apparat til apparat for å teste øynene. Det gikk på samarbeidet mellom øynene, koordinasjon, balanse og reaksjonshastighet. En omfattende undersøkelse som berørte alle de momenter en o-løper kommer borti når det gjelder synet i løpet av en konkurranse.

- Hver og en må avgjøre om de vil gå videre med dette i sitt treningsarbeid etterpå. Men her får de i hvert fall en pekepinne på hvordan øynene fungerer sammen. Og vi tilbyr oppfølging i form av øvelser de kan trene på hjemme. Eller de kan bruke vårt treningsprogram som er tilgjengelig på internett, sier optiker Monica Lie, som sjøl har tatt tilleggsutdannelse i nettopp synstrening med TrainYourEyes-konseptet.

- Grunnlaget for hver enkelt er et rapporteringskjema vi utarbeider etter denne testen. Der vil de se hva som eventuelt kan trenes opp til å bli bedre, sier Monica Lie.

Skriv ut artikkel

Tips andre om denne saken:

Mottakers epost-adresse

Din epost-adresse

Send



Jarkko Huovila var blant Haldens eliteløpere som deltok på en helt spesiell systest for eliteidrettsutøvere i regi av TrainYourEyes i går. Her tester han avstandsbedømmelsen sammen med Monica Lie hos Interoptik Halden Optiske. - Jeg har ikke hørt om dette før. Men jeg er villig til å trene videre på dette hvis det skulle vise seg å være nødvendig, sa Huovila.



Balanse er viktig for et idrettsutøver. Her testes Magnus Hov av Maria Beadle Kops fra TrainYourEyes.

## Les også disse sakene:

Viktig med evne til å oppfatte kort om

## Eliteorientering

Eliteidrett krever elitesyn

Må være best i verden

Skal feire seg sjøl

Vårsprett ved Svinesund

Løper dag og natt

På svensk landslag

Tappes for kompetanse

Haldin i form

O-sporten bytter belte

Andre plass i Kina

## Herb



## Comet



Comet magasinet

## Kvik



Kvik magasinet