



Forsvarsspilleren Lars Jacobsen fokuserer fint med begge øjne, så det er ikke her, den halter, hvis det kikser med et hovedstød.

## Udsigten til den perfekte aflevering

**SYNSTEST:** Efb-spillerne har fået testet deres syn. Det skulle gerne gøre flere spillere bedre i stand til at bedømme afstanden til bolden og lægge en god aflevering.

Af **Thomas Jensen**  
tlf. 7912 4633

Foto: **Jesper Balleby**  
tlf. 7012 4643

Bolden kommer højt fra himlen. Forsvarsspilleren gør klar til en tæmning, men den lykkedes ikke. Det blev aldrig til noget med den perfekte lange aflevering til Jess Thorup i angrebet.

Måske var det synet, der svigtede.

Forleden var Efb's Superliga-spillere samlet til en helt speciel synstest for sportsfolk af firmaet TrainYourEyes hos Theilgaard Optik i Sædding Centret.

En af årsagerne til, at en tæmning ikke lykkedes så tit, er måske slet ikke et lavt teknisk niveau, men et dårligt syn hos spilleren.

– En hyppig synsfejl hos sportsfolk er nærsynethed og bygningsfejl. For et par år siden opdagede vi, at Jess Jensen, Superligaspiller i FC Midtjylland og tidligere spiller i Varde IF, kun havde fem procent syn på det ene øje, fortæller optometrist og ejer af TrainYourEyes, Maria Beadle Kops.

### Træningsprogram

Man kan opstille et træningsprogram, der får spilleren til at udnytte synet bedre. Det hele foregår i samarbejde med en optiker, hvor man bruger et specielt program på nettet, som TrainYourEyes har udviklet. Her kan man føl-

ge spillerens udvikling i at træne synet.

– Og når først øjet er trænet til at se rigtigt, så skal man ikke holde det ved lige. Det kræver op til tre måneders træning, og så er problemet løst, fortæller Maria Beadle Kops.

Det syn, man fik hos optikeren, mindede om en mellemting mellem et tivoli og et stævne i gakkede gangarter.

De seks synstest var spredt ud over hele butikken og alle stod for tur. Øjnene blev testet i afstandsbedømmelse, balance, koordination og reaktion, og det foregik både stående, siddende og med sjove briller.

Bedømmelsen blev ført ned hvert sted, og i sidste ende bliver der lavet en rapport på hver spiller, hvor der er anført, hvad der skal trænes i.

– I forbindelse med hovedstød er det vigtigt at kunne fokusere med øjnene, hvis man har et svagt øje, så er det muligt at træne det op. Det vil kunne optimere spillerens hovedspilstyrke, forklarer ejeren af TrainYourEyes.

Og det gælder indenfor alle områder lige fra balance til koordination.

### De små ting tæller også

Ingen af spillerne i Superliga-truppen bruger briller eller kontaktlinser, men alligevel synes assistentræner Hans Toft, det er en god idé.

– Hvis afstandsbedømmelsen bare kan blive lidt bedre hos en eller to spillere, så betyder det også noget. Og så er det en proces på tre måneder, som holder i længden.

Fire spillere fra Efb må de næste par måneder ud over løbetræningen også træne deres øjne, viser de foreløbige resultater.



Martin Heinze er i gang med at teste sin reaktionsevne og overblik. På 30 sekunder skal han med fingeren ramme en lysende rød kugle. Det træner også den såkaldte split-vision - evnen til at fokusere i forskellige retninger.



Nogle gange er afstandsbedømmelsen ikke helt korrekt. Jacob Poulsen tester den her ved at fokusere med øjnene og samtidig sætte en prik under pladen med en tuschpen.