

ORGANISASJONEN

Nyheter 2/12

PRODUKTER

Produkter 1/12

Maratonutvalget 30/11

Løplabbet 23/11

AKTIVITETER

Løp 5/12

Motbakkeløp 1/12

Multisport 28/10

Orientering 2/12

Ski 30/11

Sykkel 30/11

Ultra 4/12

LOKALSIDER

Bergen 5/12

Buskerud 26/11

Follo 2/12

Hedmark 3/12

Møre&Romsdal 27/10

Nordland 10/10

Oppland 15/11

Oslo 1/12

Rogaland 30/11

Romerike 3/12

Sogn&Fjordane 29/11

Sørlandet 1/11

Telemark 25/11

Troms 10/10

Trøndelag 2/12

Vestfold 27/10

Østfold 2/12

[TERMINLISTA](#)
[Les smakebiter fra siste nummer av KONDIS](#)

Møre&Romsdal 27/10

Nordland 10/10

Oppland 15/11

Oslo 1/12

Rogaland 30/11

Romerike 3/12

Sogn&Fjordane 29/11

Sørlandet 1/11

Telemark 25/11

Troms 10/10

Trøndelag 2/12

Vestfold 27/10

Østfold 2/12

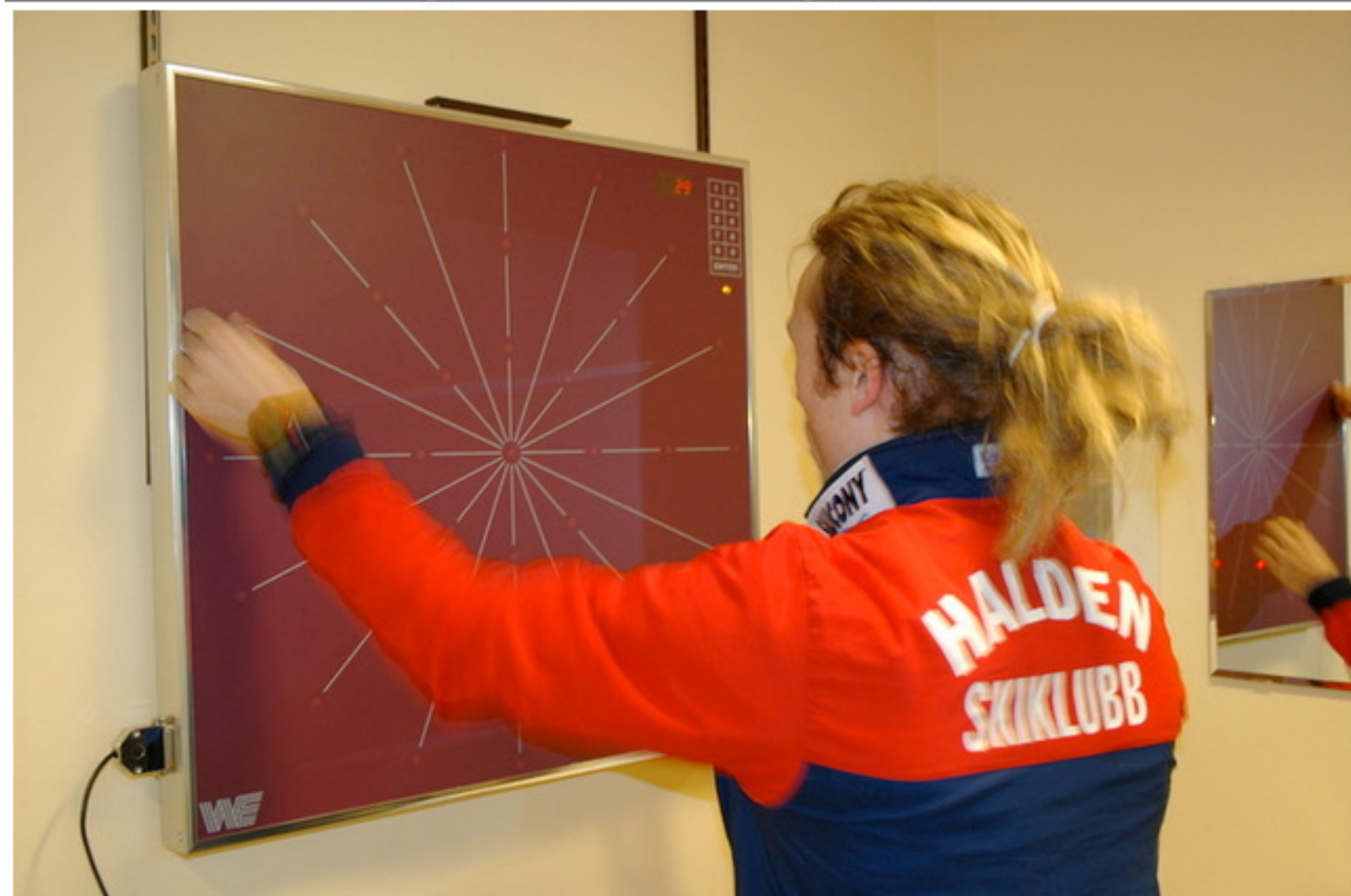
[TERMINLISTA](#)
[Les smakebiter fra siste nummer av KONDIS](#)
Med falkeblikk i orientering

Skal men henge med i verdenstoppen, må man også tenke på detaljer og forbedre seg på alle områder man kan. Det har orienteringsløperne i Halden Skiklubb tatt konsekvensen av, og har derfor begynt med et treningsprogram for synet.



Tidligere verdensmester Petter Thoresen får testet synet mens Tore Sandvik følger spent med.

Tidligere denne uka var ø-løperne i Halden Skiklubb (HSK) på synstest hos samarbeidspartneren Interoptik i Halden. Konseptet heter Train Your Eyes, og kommer fra Danmark. Skal man henge med i verdenstoppen, må man også være nøye med detaljene. For ø-løpere er synet viktig. De skal lese detaljer på kartet samtidig som de løper, og i tillegg hele tiden veksle mellom å fokusere på korte og lange avstander; mellom kart og terreng.

Bjørn Eriksen tester reaksjonsevnen

Prosjektet går ut på å optimalisere utøverens samsyn (måten øynene samarbeider på) for avstandsbedømmelse, reaksjonstid, fokuseringsevne, øye-hånd koordinasjon, visualiseringsevne, omstillingsevne og visuell konsentrasjon.

Etter selve synstesten får utøverne et individuelt tilpasset treningsprogram som blir laget på bakgrunn av en samsynsanalyse.

Utøverne blir trent på følgende områder:

- koordinasjonen mellom øye og hånd/fot
- avstandsbedømmelse
- øynenes evne til å treffe det samme punkt samtidig og presist
- evnen til å fokusere på objekter i høy fart, det vil si å foreta følgebevegelser
- balanse
- splittvision - det perifere synet
- omstillingsevnen fra nær til fjern og omvendt

TrainYourEyes - treningsprogrammet blir gjennomført via internettsider hvor en del av treningen foregår i "3D-spill". Idrettsutøveren skal her ved hjelp av spesielle blå-røde 3-D briller trene blant annet sine utholdenhetsreserver direkte på Internett.

Mer på [TrainYourEyes](#)

Mats Haldin med falkeblikk

Alle foto: Bjørn Johannessen

Av [Bjørn Johannessen](#) (02.12.2005 13:45) (315 treff)

[Tilbake](#) [Utskrift](#) [Tips en venn](#)