

Sportsvision med TrainYourEyes

OPTIKERENS udsendte erfarede, at Maria Beadle fra TrainYourEyes er en del af helsesektoren i RB Leipzig, den mest omtalte bundesligaklub i Tyskland i 2016 og i mesterskabskampen kun overgået af verdensberømte Bayern München. Det gav anledning til en spændende samtale med Maria Beadle. Her er artiklen med spørgsmålene og de spændende svar.

// AF BJARNE HANSEN

Howdan er TrainYourEyes-konceptet blevet så kendt og anerkendt på det niveau?

"Jeg er så heldig, at det i mindst 90 % af tilfældene er mund-til-mund-meritoden, der har vundet. Desuden har jeg lavet en samarbejdsaftale med Team Danmark tilbage i 2003, hvor vi hører under deres testcentre, og hvor de enkelte forbund kan søge om dækning til TrainYourEyes-udgifter. Det var kun

i ødemærken, så han også kunne træne vergenser med høj puls. Den eneste måde, hans puls kunne blive rigtig høj på, var ved at stå meget hurtigt på ski. Derefter gik der ikke lang tid, før vi blev kontaktet af det norske damelandshold i skispydning samt andre fra forskellige sportsgrene."

Howdan kom TrainYourEyes i gang i fodboldklubben RB Leipzig?

"Jeg blev kontaktet af lægen Kurt Mosetter, der sammen med landstræneren for det tyske fodboldlandshold, Jürgen Klinsmann, har arbejdet med det amerikanske fodboldlandshold de sidste mange år, og som også er læge/myorelækerapeut for mange andre store sportsprofiler som Sami Khedira (tidligere Real Madrid - nu Juventus) og samtidigt tilknyttet RB Leipzig. Kurt Mosetter havde hørt om mit arbejde og TrainYourEyes-træningen, og han ville gerne have, at jeg skulle optimere synet hos Leipzig-spillerne, som dengang netop var rykket op i bundesligaen. Jeg fik hjælp af 12 af mine tyske optometristere, og vi testede deres 30 spillere i pro-truppen. Efter jeg havde skrevet de individuelle rapporter, fremlagde jeg resultaterne for sportschefen, hele træner-teamet og flere fra deres medical-staff. Ralf Rang-



Yussuf Poulsen
Foto: Motivo
Thomas Eisenhuth

nick, der er deres øverste chef, var så begejstret, at han udsået et andet møde samt ville have, at jeg skulle begynde træningen med det samme - allerhelst samme dag. Jeg var dog nødt til at lave en del forberedelser, så der gik en uge, før vi begyndte med træningen. I samarbejde med trænerstaben udvalgte vi de spillere, som skulle træne individuelt."

Howdan har spillerne taget imod synstræning?

"Når man arbejder med sportsfolk på det niveau, får de på daglig basis henvendelser fra folk, der gerne vil sætte hjælpemidler på alle tænkelige måder. Det er derfor vigtigt, at de er helt overbeviste om, at en bestemt type træning er gavnlig netop for dem, samt at de får god "valuuta" for den tid, de skal investere. Det hjælper naturligvis, at deres øverste chef går ind for træningen, men de skal samtidigt "eje" den selv. Til opstarten af træningen havde de på forhånd fået deres individuelle rapporter, og jeg gennemgik for den enkelte spiller, hvad lige præcis han kunne optimere på, og hvad han skulle gøre, samt hvilke resultater han ville kunne forvente. Efterfølgende havde jeg hele holdet samlet og fortalte om vores træning. Spillerne syntes, at det var rigtig spændende, og da de samtidigt havde været meget ærlige i vores spørgeskema, kunne de også se, at de havde nogle synsrelaterede problemstillinger, som de gerne ville forbedre. Når jeg og min assistent var på vores jævnlige kontroller, fik vi også god feedback, så vi hele tiden kunne tilpasse træningen endnu bedre til dem. Mange af dem spiller på landshold, og der er meget jævnligt landsholdssamlinger, hvorfor træningen blandt andet skulle tilpasses dette. Alle spillerne var vidt søde og ligefremme og syntes, at træningen var hård, men også ganske sjov. En af deres store profiler var helt flad af grin, da han landt ud af, at han kunne lave 3D-billeder med sine øjne, når han så på excentriske slanger. Dette viste han også til en tysk TV-station, der lavede et



Caspar Jøllik Mikkelson, junior træningsleder i Lyngby, og to yngre spillere træner.

for at få en bedre forståelse af, hvad der sker i kroppen under træning. Det er vigtigt, at de er helt overbeviste om, at en bestemt type træning er gavnlig netop for dem, samt at de får god "valuuta" for den tid, de skal investere. Det hjælper naturligvis, at deres øverste chef går ind for træningen, men de skal samtidigt "eje" den selv. Til opstarten af træningen havde de på forhånd fået deres individuelle rapporter, og jeg gennemgik for den enkelte spiller, hvad lige præcis han kunne optimere på, og hvad han skulle gøre, samt hvilke resultater han ville kunne forvente. Efterfølgende havde jeg hele holdet samlet og fortalte om vores træning. Spillerne syntes, at det var rigtig spændende, og da de samtidigt havde været meget ærlige i vores spørgeskema, kunne de også se, at de havde nogle synsrelaterede problemstillinger, som de gerne ville forbedre. Når jeg og min assistent var på vores jævnlige kontroller, fik vi også god feedback, så vi hele tiden kunne tilpasse træningen endnu bedre til dem. Mange af dem spiller på landshold, og der er meget jævnligt landsholdssamlinger, hvorfor træningen blandt andet skulle tilpasses dette. Alle spillerne var vidt søde og ligefremme og syntes, at træningen var hård, men også ganske sjov. En af deres store profiler var helt flad af grin, da han landt ud af, at han kunne lave 3D-billeder med sine øjne, når han så på excentriske slanger. Dette viste han også til en tysk TV-station, der lavede et

portræt af ham, den dag vi lavede vores afslutningsundersøgelser."

Tager de synstræningen seriøst?

"Når de er overbevist om, at en træning er vigtig, så er de 100 % seriøse. Flere af spillerne lavede f.eks. Harrys Blocks visualiseringsøvelser i flyet til deres træningsrejse for at udnytte tiden bedst muligt. Jeg og trænerne havde desuden installeret alt træningsudstyret i deres meget store styrketræningsrum, så TrainYourEyes-øvelserne var en del af deres daglige træning."

Ud over de spillere, vi sammen med trænerstaben havde udvalgt til træning, insisterede yderligere to spillere på at komme i gang, så de var meget motiverede."

Er der spillere, hvor både de selv og trænerstaben har oplevet mærkbar fremgang?

"Jeg har fået lov til at bruge deres udtalelser, og anonymiserede. Mange af spillerne kunne fortælle om, at deres overblik var forbedret. En spiller kunne fortælle, at i en specifik kamp lagde han mærke til, at han kunne se en modspiller kommende bagfra i hans venstre side meget tidligere end før træningen."

De fleste kunne fortælle, at de var blevet meget mere præcise i alleveiringerne, og at de bedre kunne se, hvem de kunne aflivere til. Udholdenheden blev forbedret hos flere, og en af nogle spillere kunne fortælle, at han følte sig både mere "powerful" og samtidig var blevet meget hurtigere til at genfinde sin energi efter en kamp. For plejede han at være helt død efter en kamp. Mange kunne også fortælle om forbedret balance, bedre fokus og mindre stress samt højere hastighed i fokusskift."

En spiller, der havde ret anstrengte øjenbevægelser med mange kompenserende hovedbevægelser, fortalte om den lettelse, han følte i hovedet, da han frit og ubesværet kunne flytte sine øjne efter træningen. Han følte sig mere komfortabel med hensyn til øjne

og hjerne, som han selv udtrykte det. De spillere, som før havde hovedpine og/eller køresyge, kunne berette, at de ikke længere var plaget af det.

De fleste spillere brugte ikke de sociale medier og computere, men dem, der gjorde det, kunne fortælle om mindre anstrengelse foran skærmen, mere afslappede øjne og generelt bedre komfort. Flere spillere kunne også fortælle, at de var blevet væsentligt bedre til at læse spillet.

En af trænerne gennemgik også selv et træningsprogram og var vædligt tilfreds, mens de andre trænere blot arbejdede med udvalgte øvelser. Trænere kunne desuden fortælle om forbedringer, som de havde bemærket i forhold til spillerne under træning og kampe. Vi havde ikke nogen spillere, der ikke selv oplevede forbedringer. Men alt efter udgangspunktet skete forbedringerne i forskellige grader.

Har du spillere, der har haft succes med træningen, der efterfølgende fungerer som ambassadører for TrainYourEyes?

"Jeg har sportsfolk i forskellige sportsgrene, der henviser meget kraftigt til TrainYourEyes, hvilket er rigtig dejligt. Der kommer en del, som selv har ønsket at optræde i pressen og med glæde fortæller om TrainYourEyes. På



Michael Faino, gard, FC Brøndby og formentlig verdens bedste fodboldforstander

"Jeg har faktisk et stort program hos TrainYourEyes, hvor jeg hver dag i en længere periode har lavet forskellige øvelser med øjnene, og jeg har følt en klar forandring. Det har uden tvivl hjulpet mig til at blive en bedre målværter. Jeg bruger TrainYourEyes til at træne og arbejde med både målspejle og til træning af forskellige bold- og håndboldspillemetoder. Det har givet mig et større ID, som betyder, at jeg kan træne mere effektivt og hurtigere. Jeg arbejder på at være professionel i min træning."

fodboldlandshold som frontbillede på vores hjemmeside."

Har du og TrainYourEyes undersøgt og trænet andre topidrættsfolk i udlandet og Danmark?

"Efterhånden har vi i TrainYourEyes testet omkring 1.400 topatleter i primært Danmark, men også Tyskland, Norge og Østrig. Det er inden for 25 forskellige discipliner lige fra polker og ballet over forskellige typer af racerkørere til håndbold, golf- og fodboldspillere. Hver gang forbereder jeg mig grundigt og sætter mig bedst muligt ind i sporten, specielt når det f.eks. drejer sig om curling eller skiskydning, hvor jeg ikke kendte sportsgrenen indgående på forhånd. For at vurdere testresultater samt tilrettelægge den optimale træning er det vigtigt at vide præcist, hvordan synet bruges i netop deres sportsgren."

I hvilke idrætsgrene mener du, synstræning kan have stor effekt for topatleterne, og hvordan kan du se, hvem der kunne have glæde af synstræning?

"Det er jo oplagt, at alle sportsgrene, der involverer en bold, kan have stor gavn af at fokusere på synet som opti-

DET ER JO OPLAGT, AT ALLE SPORTSGRENE, DER INVOLVERER EN BOLD, KAN HAVE STOR GAVN AF AT FOKUSERE PÅ SYNET SOM OPTIMERINGSPARAMETER. DET SAMME GÆLDER SPORTSGRENE, DER INVOLVERER FART OG AFSTANDSBEDØMMELSE SOM RACERKØRERE OG CYKELRYTTERE

Når jeg har sat mig ind i den specifikke sportsgren og har alle data fra vores TrainYourEyes-sportstest, laver jeg altid en individuel rapport til dem, hvor jeg vurderer de forskellige synskomponenter i forhold til sporten samt giver min anbefaling til, hvad der i givet fald kan optimeres."

Kan du spotte potentielle emner til synstræning, når du ser sport live eller på TV?

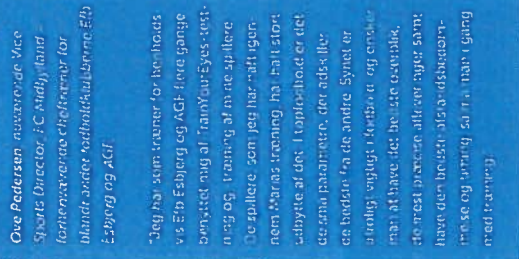
"Ja, det er jeg ret sikker på, at jeg kan. For vi testede bordtennislandsholdet for nogle år siden, var jeg sammen med en Team Danmark-repræsentant ud at se dem spille. TD-repræsentanten spurgte om det samme, og jeg beskrev, hvad jeg mente, at jeg kunne spotte. En af landsholdsspillerne tabte konsekvent de lange dueller, hvilket ofte kan relateres til for lave fusionsreserver. En anden spiller var højrehåndet, men det var tydeligt, at han var bedst med bughånden. Det ændrer typisk, at han vil være højre øje-vorre hånd domineret, og muligvis vil de venstre ikke-dominerede øje ikke være så godt fungerende som det højre. Således vil hans bughåndsskift være med højre øje forrest, mens forhåndsskiftet vil være med venstre øje forrest."

Er der trænere og holdledere, der hjælper med til at udvikle konceptet, så det bliver målrettet til forskellige idrætsgrene?

"Det vil altid være et samarbejde mellem mine erfaringer og trænere, sportschefer, medical teams og/eller den enkelte sportsdøver. På den måde er sportskonceptet dynamisk og udvikler sig hele tiden."

Har du andre udenlandske sportsstjerner i gang med træning lige nu?

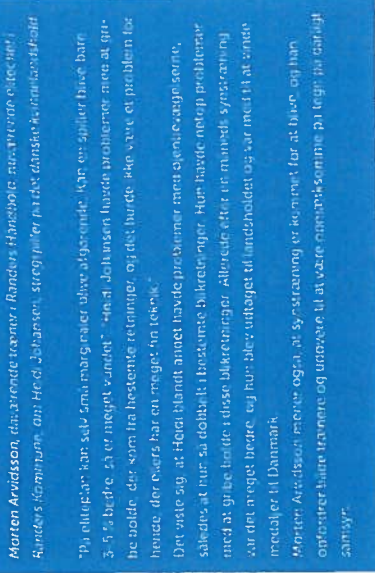
"Jeg har en basketballspiller fra Schweiz, der skal videre til den amerikanske liga. Igennem jeg er kommet i gang med træning af cykelryttere fra Bjørne Riis' nye rytteam. Han har både et herrehold og et damehold med udgangspunkt i Schweiz, og de er også på træningsrejse i Danmark nogle gange om året. Desuden lægger en amerikansk racerfører vejen forbi Vejle om ganske kort tid for at få undersøgt sit syn. RB Leipzig har endvidere fået indkøbt nye spillere, som de gerne vil sætte i gang med TrainYourEyes-træning. De har meget travlt for tiden, fordi de kvalificerede sig til Champions League. Det er helt nyt for dem, og en kvalifikation som jeg naturligvis gerne lægger hele æren for," slutter en smilende Maria Beadle."



Ove Pedersen, ansvarlig Vice Sports Director, i C-Medby, leder for træningscenteret i Brøndby, blandt andet fodboldklubben, Ely Elbjerg og AGF.

"Jeg har som træner for herreholdet i Ely Elbjerg og AGF i tre gange benyttet mig af TrainYourEyes-testning og træning af mine spillere. De spillere, som jeg har haft igen, nemt kan træning har haft stort udbytte af det. I topidrættsområdet er det de samme parametre, der adskiller de bedste fra de andre. Synet er virkelig vigtigt i forhold til endvidere, når man skal have det bedste udbytte af træningen og træning af trænerne i gang med træning."

mæringsparameter. Det samme gælder sportsgrene, der involverer fart og afstandsbedømmelse som racerkørere og cykelryttere. De jeg på et tidspunkt blev kontaktet af to professionelle pokerspillere, var jeg derfor meget i tvivl om, hvorvidt det var relevant i deres sport. De forklarede mig grundigt, hvor meget og hvorledes de faktisk bruger synet, når de er med i en 16-timers turnering, hvor de skal sidde stille på en stol, tikere og fokusere på deres kort samtidigt med, at de skal tænke strategisk på forskellige niveauer.



Marzen Arvidsson, tidligere træner i Randers Håndbold, ansvarlig for eliteholdet i Sundbyens Håndbold, og Håndboldstrateg for det danske kulturhold

"Det er vigtigt, at træningen er relevant for spillerne. Når en spiller har en 3-5 års betingelse, er det vigtigt, at træningen er relevant for spilleren. Hvis træningen er relevant, vil spilleren være mere motiveret og vil gøre mere ud af den. Hvis træningen ikke er relevant, vil spilleren være mindre motiveret og vil gøre mindre ud af den. Derfor er det vigtigt, at træningen er relevant for spilleren. Hvis træningen er relevant, vil spilleren være mere motiveret og vil gøre mere ud af den. Hvis træningen ikke er relevant, vil spilleren være mindre motiveret og vil gøre mindre ud af den. Derfor er det vigtigt, at træningen er relevant for spilleren."