

Neurologisk träning. Arvika

# Nya metoder visades upp

Arvika har under helgen besök av ergoterapeuten och tränaren Tom-Stefan Witting. Tom-Stefan är från Åland, och jobbar med neurologisk träning – att utveckla och förbättra kroppens naturliga rörelsemönster.

Tom-Stefan arbetar i huvudsak med barn och ungdomar med funktionshinder.

Hans behandlingar, som riktar sig till att aktivera och förbättra kroppens naturliga rörelsemönster och reflexer, har visat sig mycket effektiva.

Han har också arbetat med elitidrottare, för att hjälpa dem uppnå bästa resultat vid sitt utövande.

– Människan har väldigt mycket outnyttjad inre kraft, en inre potential, säger Tom-Stefan.

## Aleksander fick hjälp

Det är just denna potential Tom-Stefan lyfter fram i sitt arbete. Med ett förbättrat rörelsemönster får man mer kontroll på sin kropp och kan utnyttja kroppens fulla potential.

Under fredagen arbetade Tom-Stefan praktiskt med Aleksander Andersson, hockeyspelare i AHC. Mötet kopplades ihop av Gunilla Andersson, som driver Sensomotorikstudion.

Det är Gunilla som bjudit Tom-Stefan till Arvika. De två träffades på en utbildning i sensomotorisk träning vid "Alla sinnen" i Mariefred 2009, och har sedan dess hållit kontakten.

– Många barn får hjälp av den här träningen, säger Gunilla.

## Bygger på rysk förlaga

Det är främsta anledningen till att Gunilla valt att utbilda sig till sensomotorisk reflexpedagog.

Utbildningen bygger på den ryska utvecklingspsykologen Svetlana Masgutovas teorier och arbete med människans reflexmönster. Detta ligger även till grund för



Tom-Stefan Witting gästade i slutet av förra veckan Arvika. Under besöket visade han ut sina metoder inom området neurologisk träning, här är det Gunilla Andersson som kollar när Aleksander Andersson får hjälp av Tom-Stefan.

Tom-Stefan Wittings neurologiska träning.

## Väcker reflexer till liv

Arbetet med Aleksander började med att Tom-Stefan testade Aleksanders motorik, hur hans reflexer fungerade och hur kroppen betedde sig i olika belastningssituationer.

Sedan började det verkliga arbetet, med att väcka det grundläggande rörelsemönstret, och de reflexer hjärnan lärt om.

Tom-Stefan fokuserade på

Aleksanders fothållning eftersom Aleksander trampar inåt och därmed har fått problem med benhinnorna, och på hans överkroppsmuskulatur.

Efter cirka en timmes arbete med att träna reflexerna och återuppväcka det naturliga rörelsemönstret, blev resultatet att Aleksander belastade sina fötter rätt, och verkade klart starkare i överkroppsmuskulaturen.

– Det känns häftigt, berättade Alexander efteråt.

– Att det finns sådana förbät-

ringar att göra, såhär... det är konstigt.

## Får tillgång till muskler

Det kan verka mirakulöst, att kroppen på en timme når helt nya resultat, men det handlar inte om att lära den något nytt, utan att ta fram en latent rörelserflex.

– Aleksander har helt enkelt nått en större tillgång till sina muskler, förklarar Tom-Stefan.

– Armmuskulerna har fått ett fast rörelsemönster att röra sig i, som gör att de blir starkare. Och

i fötterna har musklerna börjat samarbeta för att fördela belastningen som det är meningen att de ska göra.

Aleksander var nöjd efter träningen, och skulle tillbaka dagen efter för att slutföra behandlingen.

– Sen får vi hoppas att det håller i sig och stannar kvar, säger han.

Carina Johansson

Innebandy. Arvika

# Organisationen i fokus för Rolf

Arvika Innebandy har stått som förlorare så här långt under försäsongen, men lagets nygamla tränare Rolf Sandberg drar inte alltför stora växlar på det.

– Många av våra etablerade spelare har varit borta, så många unga har fått prova på att spela, säger han.

Två uddamålsförluster, 3-4 borta mot Sjöstad och 4-5 hemma mot Skattkärr, är Arvika Innebandys facit så här långt under försäsongen.

– Vi har jobbat med organisationen, säger Rolf Sandberg, som är tillbaka i rollen som huvudtränare för laget som står inför en

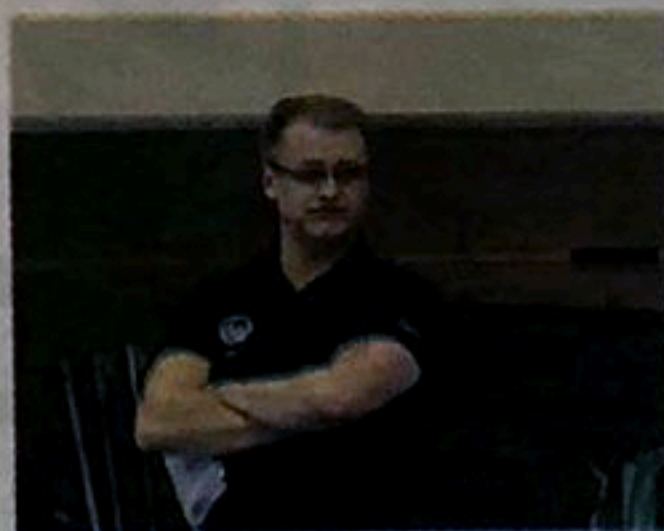
ny säsong i division I, den tredje i raden.

Försvarsspelet och hur laget ska bete sig i övergången från försvar till anfall är två saker som Rolf hittills lagt fokus på och i båda träningsmatcherna har det stundtals sett bra ut, sett till förutsättningarna med en del rutinerade spelare på frånvarolistan.

## Kostsamma räknefel

Allt har dock inte fungerat hundra procentigt.

– Vi har förlorat på räknefel båda gångerna. Vi har släppt in mål på frislåg i slutet av båda matcherna, mot Sjöstad med 30 sekunder kvar och mot Skattkärr med 31 sekunder kvar. De båda träningsmatcherna



Rolf Sandberg har fått se sitt Arvika förlora med uddamålet i två raka träningsmatcher.

har trots förlusterna gett en del positiva besked. Bland annat har en omskolad Marcus Öhlin visat lovande takter.

– Jag har skolat om några spelare. Bland annat Marcus Öhlin,

som har blivit back. Jag tycker det passar hans kvalitéer bra. Han är aggressiv i närkamperna och som back kommer han mer rättvänd, säger Rolf.

– Han har givetvis en del att lära när det gäller positionsspel och sådant, men han har uppträtt bra hittills. Han har kommit rätt in i många situationer.

## Robin tillbaka i Arvika

Positiva besked har Rolf också fått från förra årets målkung Anders Lundberg, som med ett mål mot Sjöstad och två mot Skattkärr har visat att målformen håller i sig.

Övriga målskyttar så här långt för Arvikas räkning har varit Markus Sandberg och Pontus

Westberg, som gjorde varsitt mål mot Sjöstad, och Emil Sjöberg och Robert Rosenqvist, som gjorde varsitt mål mot Skattkärr.

– Robert kommer från division IV och det är skillnad på tempo. Men han är en målspruta och när han vänjer sig vid tempot så kan han tillföra mycket, kommenterar Rolf, som även fått ett positivt besked vid sidan av planen – i form av en välkommen förstärkning.

– Robin Andersson har kommit tillbaka till oss från Dottevik. Han skrev på förra veckan, avslutar Rolf.

Fredrik Tholén

0570-71 44 26

fredrik.tholen@arvikanyheter.se