

VISUAL-TRAINING

Neues Wahrnehmungs-Training verspricht mehr Erfolg im Sport

Mit Visual-Training lernt man, richtig zu sehen. Gutes Sehen ist nämlich nicht angeboren, sondern wird in den ersten Lebensjahren von jedem selber erlernt. In diesem Lernprozess können gewisse Mängel auftreten, die im späteren Leben die visuelle Leistungsfähigkeit einschränken. Die Funktional-Optometrie, ein Spezialgebiet der Augenoptik, befasst sich mit diesen Phänomenen. Nach eingehenden Auswertungen des Sehvorganges werden durch gezieltes Training der Sehfunktionen die erworbenen Mängel korrigiert.

Die Wichtigkeit vom guten Sehen im Sport

Joggen, Tennisspielen, Skifahren, Golfen... Egal von welcher Sportart man begeistert ist, das Sehen spielt immer eine zentrale Rolle. Die meisten Leute denken in Bezug auf gute Sicht an eine Sehschärfe von 100%. Die gute Sehschärfe ist jedoch nur EIN wichtiger Faktor im Prozess des Sehens! Kontrastsehen, räumliche Wahrnehmung, peripheres Sehen, dynamische Sehschärfe und viele mehr sind weitere genau so wichtige Aspekte der Wahrnehmung. Sind einige Bereiche der visuellen Wahrnehmung unterentwickelt, müssen diese durch sportliche bzw. konditionelle Mehrleistung kompensiert werden. Dieses Manko kann der Gegner ausnützen und zu seinem Vorteil machen. So wie die meisten Sportler für ihre Kondition, den Muskelaufbau und die Koordination im Training verbessern, empfehlen spezialisierte Optometristen die visuelle Wahrnehmung zu trainieren.

Trainer und Athleten haben festgestellt, dass die visuelle Wahrnehmung im Sport eine dermassen zentrale Rolle spielt, dass diese zwischen einem guten und einem aussergewöhnlichen Athleten entscheiden kann. Aus diesem Grund trainieren weltweit professionelle Sportler heute ihre Sicht.

Visual-Training hat seinen Ursprung in den USA und wird seit einigen Jahren für verschiedene Sportarten im Breiten- und im Spitzensport erfolgreich angewendet. Die Wirksamkeit von Visual-Training wurde durch zahlreiche Studien nachgewiesen.

Anforderungen an eine Spitzenleistung im Sport

Diese Aspekte sind für eine Spitzenleistung im Sport erforderlich und werden mit einem Visual-Training optimiert:

Dynamische Sehschärfe: Die dynamische Sehschärfe erlaubt ein perfekt klares Sehen, während man in Bewegung ist. Konventionelle Sehtests erfassen nur die statische Sehschärfe, welche im Sitzen kontrolliert wird.

Augen-Folgebewegungen: Die Folgebewegungen sind muskuläre Aktivitäten, die es den Augen erlauben, exakt koordiniert einem Objekt, zum Beispiel einem Ball, zu folgen.

Fokussieren auf verschiedene Distanzen: Das Fokussieren auf verschiedene Dis-

tanzen in schnellen Abständen ist für die meisten Sportarten unerlässlich. Nur ein scharfes Bild kann vom Hirn optimal ausgewertet und umgesetzt werden.

Periphere Sicht: Während man sich auf den Gegner konzentriert trotzdem noch das ganze Umfeld wahrzunehmen, ist eine Fähigkeit, die heute den meisten Menschen abhanden gekommen ist. Die Reaktionszeit im Sport verkürzt sich aber bei einer ausgebildeten peripheren Sicht erheblich.

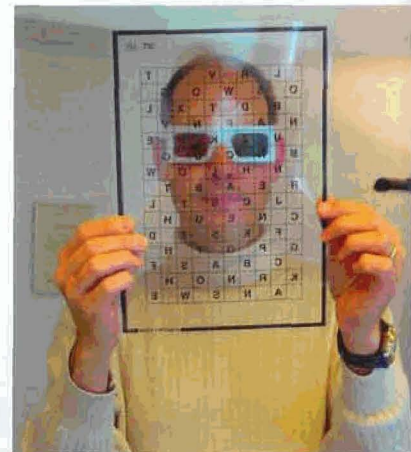
Fusions-Flexibilität: Unter Fusion versteht man das Verschmelzen der Seheindrücke des rechten und linken Auges. Nur bei perfekter Koordination beider Augen kann durch die Fusion ein dreidimensionales Bild vom Hirn entwickelt werden. Dieses dreidimensionale Bild ist jedoch die Basis aller Aktivitäten im Raum wie zum Beispiel das Abschätzen von Geschwindigkeiten, das Erfassen der Distanz eines Objekts sowie der Auge-Hand Koordination.

Stereopsis: Die Stereopsis ist die anspruchsvollste Aufgabe im Sehprozess. Ein perfektes Stereosehen kann nur auftreten, wenn beide Augen eine perfekte Sehschärfe erreichen und optimal koordiniert miteinander arbeiten. Zudem muss die Kommunikation beider Augen mit dem Gehirn tadellos funktionieren.

Visualisation: Visualisieren heisst, sich Gegebenheiten im Voraus vor dem «geistigen Auge» vorzustellen. Man hat festgestellt, dass dem Hirn durch Visualisieren die echte Situation vorgemacht werden kann. So ist man in der echten Situation bereits auf alle Möglichkeiten vorbereitet.

Ihre Vorteile mit Visual-Training

- Kürzere Reaktionszeiten
- Präzisere Würfe/Schläge
- Bessere Einschätzung der Geschwindigkeit
- Optimale Orientierung im Raum
- Gleichzeitiges Wahrnehmen von Ball und Gegner
- Gutes Sehen auch unter Stress
- Antizipieren des Gegnerverhaltens
- Ideale Linienfindung



Augen testen

Spezialisierte Augenoptiker, sogenannte Visual-Trainer oder Funktional-Optometristen, sind in der Lage, die visuelle Wahrnehmung zu testen und zu quantifizieren. Nach diesen Tests wird ein individuelles Trainingsprogramm für den Sportler erarbeitet. Das Training nimmt täglich ungefähr 15 Minuten in Anspruch. Zudem werden die Erfolge alle zwei Wochen in einer Kontroll-Untersuchung ausgewertet und der Trainingsplan neu bestimmt. Normalerweise dauert ein begleitetes Training zwischen drei und sechs Monaten. Danach wird eine Nachkontrolle pro Jahr empfohlen.

Das Visual-Training wird nur während den genannten drei bis sechs Monaten so intensiv betrieben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nach dieser Zeit die neue Sehgewohnheit derart gefestigt ist, dass danach nur noch sporadisch einzelne Übungen gemacht werden müssen.

Weitere Informationen unter:

Optilens, Raymond E. Wälti, M. S. Optom./Optometrist, Spezialgeschäft für Visual-Training, Bälliz 67, 3601 Thun, Telefon 033 222 54 22, info@optilens.ch, www.visualtrainer.ch, www.optilens.ch, www.healthy.net/oep