

Gut im Sport dank guter Sicht

Wer scharf sieht, sieht noch lange nicht gut. Ein neues, visuelles Wahrnehmungs-Training verspricht mehr Erfolg – beim Sehen und beim Sport.

Gutes Sehen ist – im Gegensatz zur landläufigen Meinung – nicht angeboren, sondern wird in den ersten Lebensjahren von jedem Menschen erlernt. Während dieses Lernprozesses können Mängel auftreten, die im späteren Leben die visuelle Leistungsfähigkeit einschränken. «Die meisten Leute denken in Bezug auf gute Sicht an eine hundertprozentige Sehschärfe», sagt der Optometrist und Visual-Trainer Raymond Wälti aus Thun. «Die gute Sehschärfe ist jedoch nur ein wichtiger Faktor im Prozess des Sehens.»

Genauso wichtige Aspekte der Wahrnehmung sind laut Wälti unter anderem das Kontrastsehen oder die räumliche Wahrnehmung. Wichtig seien diese Faktoren vor allem im Sport.

«Sind einige Bereiche der visuellen Wahrnehmung unterentwickelt, müssen sie durch sportliche beziehungsweise konditionelle Mehrleistungen kompensiert werden», sagt der Fachmann.

Reaktionszeit verkürzen

Es gibt aber einen anderen Weg, um besser zu sein, nämlich das Visual-Training, das Raymond Wälti – wie er sagt – exklusiv im Kanton Bern anbietet. «Menschen, die eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, können ihre visuelle Leistung in den meisten Fällen noch steigern.» Aber auch wer gut sehe, könne vom Visual-Training profitieren. Ein solches deckt etwa folgende Aspekte ab:

Die periphere Sicht: Hier geht es darum, nicht nur den sportli-

chen Gegner im Auge zu behalten, sondern das ganze Umfeld wahrzunehmen, eine Fähigkeit, die laut Wälti heute vielen Menschen abhanden gekommen sei. Bei einer ausgebildeten peripheren Sicht würden sich die Reaktionszeiten erheblich verkürzen.

Die dynamische Sehschärfe: Sie erlaubt permanent perfektes Sehen während man in Bewegung ist.

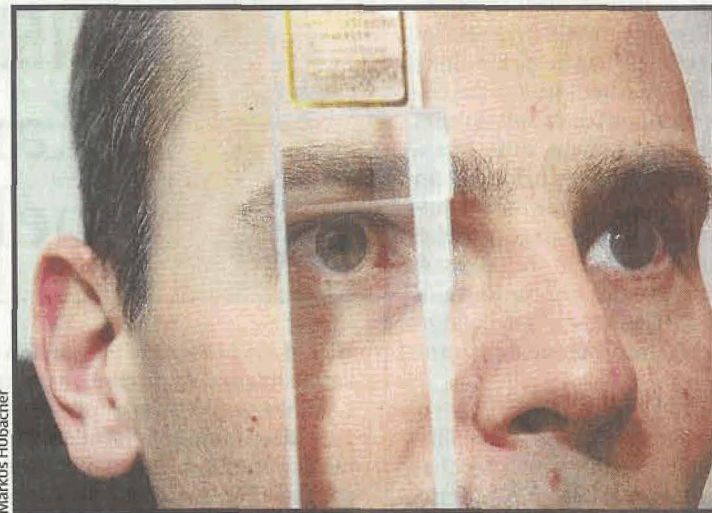
Die Augen-Folgewegungen: Das sind muskuläre Aktivitäten, die es den Augen erlauben, exakt koordiniert einem Objekt, etwa einem Ball, zu folgen.

Die Fusions-Flexibilität: Auch hier gehts um die Koordination beider Augen. Fusion heisst in diesem Zusammenhang das Verschmelzen der Seheindrücke des rechten und

linken Auges. Nur so kann das Gehirn ein perfektes, dreidimensionales Bild erfassen. Wichtig ist das unter anderem für das Abschätzen von Geschwindigkeiten und Entfernungen sowie für die Auge-Hand-Koordination.

Täglich 15 Minuten

Um diese und noch viele andere Aspekte der visuellen Wahrnehmung verbessern zu können, braucht es – vorausgesetzt die Augen sind gesund – keinen medizinischen Eingriff. Für das Training werden verschiedene optische Geräte, Tafeln und auch mal ein Ball eingesetzt. Zuvor wird vom Visual-Trainer die Wahrnehmung getestet und quantifiziert. Nach den Tests wird dann ein individuelles Trainingsprogramm erarbeitet. Dieses – es kann auch



Markus Hubacher

Mit der Prismenleiste überprüft Visual-Trainer Raymond Wälti die Beweglichkeit der Augen im horizontalen Bereich.

zu Hause durchgeführt werden – nimmt täglich etwa 15 Minuten in Anspruch. Die Erfolge werden alle zwei Wochen ausgewertet. «Normalerweise dauert ein begleitetes Training etwa drei bis sechs Monate», erklärt Wälti. Die Erfahrung habe gezeigt, dass nach dieser Zeit die neue Sehgewohnheit derart gefestigt ist, dass später nur noch sporadisch

einzelne Übungen gemacht werden müssten. Eine erste Untersuchung kostet rund 150 Franken, das ganze Training (inklusive Material) zwischen 1400 und 2200 Franken.

URS WÜTHRICH

Weitere Informationen: Optilens, Raymond E. Wälti, Bälliz 67, 3601 Thun; info@optilens.ch www.visualtrainer.ch